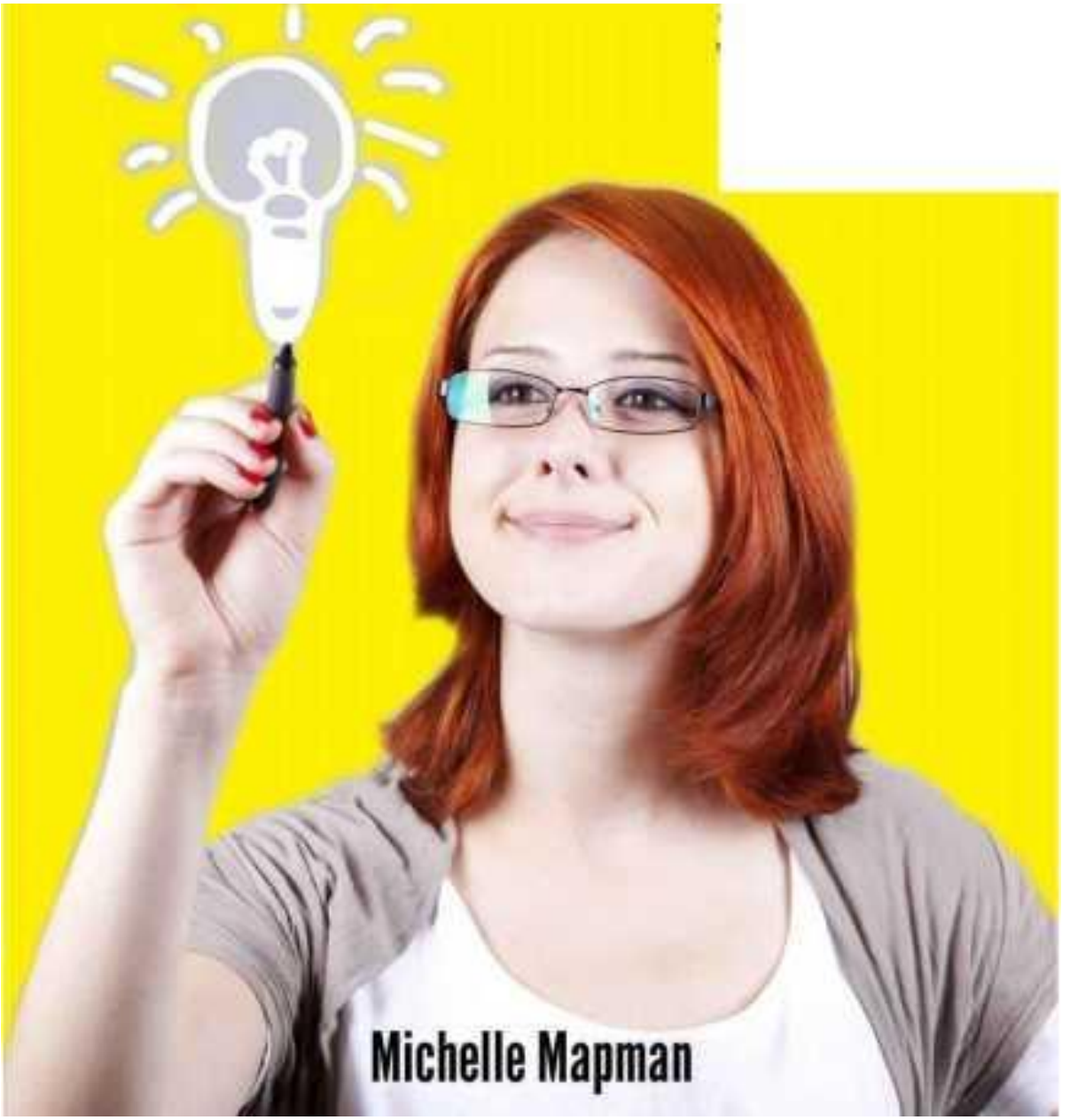
ÎNVĂȚA CU HĂRȚI MENTALE

Cum să vă îmbunătățiți memoria, să luați note mai bune,
Sporiți-vă creativitatea și obțineți un avantaj la serviciu sau la școală -- cu ușurință.


Michelle Mapman

Învață cu Mind Maps

Cum să îți îmbunătățești memoria, să iei notițe mai bune, să-ți stimulezi creativitatea și să obții un avantaj la serviciu sau la școală - cu ușurință.

De Michelle Mapman

FREE BONUS

Vă mulțumim că ați achiziționat Learn With Mindmaps.

Drept mulțumire, puteți obține o cheie de activare GRATUITĂ pentru un an pentru Concept Draw.

Concept Draw este un software de cartografiere mentală care costă de obicei 199 USD. Pentru a obține cheia, mergeți chiar aici și urmați instrucțiunile: □ **http://learningwithmindmaps.com/**

Y veți putea începe foarte repede.

Și este un lucru bun, deoarece mindmapping-ul este o abilitate FOARTE fantastică.

De ce ar trebui să citești această carte

De la o vârstă fragedă, am fost învățați CE trebuie să învățăm, dar niciodată CUM să învățăm.

Și, deși este posibil să fi făcut de acord cu asta, adevărul este că îți poți debloca creierul pentru a face MULT MAI MULT decât crezi că este posibil.

Dar pentru a deveni un cursant de succes, ai nevoie de o pregătire de bază.

Și aici intervine această carte.

Vedeți, această carte vă va arăta cum să reconectați modul în care funcționează creierul.

Când parcurgeți paginile următoare și le implementați, vă puteți - și vă veți îmbunătăți drastic gândirea la școală, serviciu și viață .

Veți putea folosi secretele lui Leonardo DaVinci și Albert Einstein (care au folosit hărți mentale) pentru a învăța mai semnificativ, mai eficient și mai eficient.

Veți putea să vă grăbiți învățarea.

Vei fi mult mai creativ.

Y veți ști cum să gândiți în afara cutiei.

Veți învăța să organizați vizual și să integrați informațiile, astfel încât să puteți gândi mai clar și mai puternic.

Y veți ști cum să luați note mai bune, mai rapide și mai eficiente.

Y îți vei îmbunătăți abilitățile de scriere, studiu, brainstorming și prezentare.

Îți vei crește rezistența memoriei, fiind capabil să-ți amintești mult mai multe lucruri decât credeai că ai putea înainte.

Veți putea să distrugeți „supraîncărcarea de informații” care vine asupra dvs. și să începeți să descompuneți informații complexe -- asimilându-le și apoi reținându-le.

Toate acestea vă vor oferi o avangardă în școală și în lume.

Și dacă este exact ceea ce veți obține din această carte.

Nu contează dacă ești student, profesor, profesionist, proprietar de afaceri sau autor - ORIICE care dorește să schimbe modul în care își planifică și gândește în bine va obține foarte multe beneficii de pe urma acestei cărți.

Și, pentru a ne asigura că înțelegeți pe deplin totul, am luat fiecare concept și l-am detaliat pas cu pas. Fiecare pas al drumului vine cu o diagramă ilustrată, astfel încât să înțelegeți pe deplin cum să faceți totul.

Așa că parcurge... citește această carte, implementează-o și vezi cum lucrurile încep să se schimbe major pentru tine.

Și nu uitați să profitați de BONUS-ul nostru GRATUIT la sfârșit -- o probă completă de 1 an a ConceptDraw. Înscrieți-vă la pagina noastră de bonus cu chitanța # și veți obține acces automat.

Acum, hai să mergem...

Cuprins

Capitolul 1: Ce este harta mentală?

Capitolul 2: De ce ar trebui să folosesc hărțile mentale?

Capitolul 3: Elementele unei hărți mentale

Capitolul 4: Cum să faci o hartă mentală de bază

Capitolul 5: Cum să masculinizezi o hartă mentală avansată

Capitolul 6: Tipuri de hărți mentale

Capitolul 7: Harta mentală a zilei tale

Capitolul 8: Hărți mentale pentru studiu și luare de note

Capitolul 9: Hărți mentale pentru citire și scriere

Capitolul 10: Hărți mentale pentru antreprenori

Capitolul 11: Concluzie

Aviz legal:
Această carte electronică este protejată prin drepturi de autor. Acesta este doar pentru uz personal. Nu puteți modifica, distribui, vinde, utiliza, cita sau parafraza orice parte sau conținutul acestei cărți electronice fără acordul autorului sau al proprietarului drepturilor de autor. Acțiunea în justiție va fi urmată în cazul în care aceasta este încălcată.

Notificare de declinare a răspunderii:
Vă rugăm să rețineți că informațiile conținute în acest document sunt doar în scop educațional.

S-a făcut orice încercare de a furniza informații complete exacte, actualizate și de încredere, nu sunt exprimate sau implicite garanții de niciun fel. Cititorii recunosc că autorul nu se angajează să ofere sfaturi juridice, financiare sau profesionale.

Prin citirea oricărui document, cititorul este de acord că în niciun caz nu suntem responsabili pentru pierderile, directe sau indirecte, care sunt suportate ca urmare a utilizării informațiilor conținute în acest document, inclusiv - dar fără a se limita la erori, omisiuni sau inexactități.

Capitolul 1: Ce este harta mentală?

Poate că ați auzit multe despre hărți mentale, dar s-ar putea să nu știți încă de ce hărțile mentale sunt absolut FANTASTICE de folosit în viața de zi cu zi.

Pur și simplu, vă pot crește memoria, vă pot ajuta să studiați, vă pot permite să păstrați mai bine cărțile și să înceapă cu adevărat să vă îmbunătățiți fiecare domeniu al vieții.

Să trecem mai întâi peste ce este o hartă mentală, apoi vom analiza cum o poți folosi pentru a-ți îmbunătăți viața.

Vezi, harta mentală este atunci când o idee, un cuvânt sau un concept este explorat printr-o diagramă.

De exemplu, poate cineva vrea să parcurgă și să exploreze o carte pe care tocmai a citit-o.

Ar pune numele cărții în centrul hărții mentale, iar ideile și conceptele de susținere sunt adăugate prin linii, cercuri, pătrate, imagini sau forme.

Informațiile sunt evidențiate prin utilizarea culorii și alte utilizări creative ale diferitelor elemente utilizate în harta mentală.

Ele pot fi realizate fie manual, fie folosind software, dar scopul final este de a concretiza vizual o idee sau un concept central.

Mulți dintre noi au folosit hărți mentale într-o anumită formă sau mod, fără să ne dăm seama că o facem. Dacă ați fost vreodată la o clasă sau un atelier în care persoana care o conduce a desenat un concept central pe tablă, apoi a conectat concepte înrudite cu acesta folosind linii, atunci ați experimentat o hartă mentală. Cel mai probabil a fost o formă foarte simplă, dar a fost totuși una.

Hărțile mentale există de multe decenii și s-au născut din alte concepte similare care există de mult mai mult timp.

Istoria hărților mentale

O hartă mentală este un tip de diagramă de păianjen.

O diagramă păianjen este o extensie a unei diagrame Venn sau Euler, care este o diagramă care arată toate relațiile posibile dintre un anumit set de obiecte.

Diagramele Venn există de la sfârșitul anilor 1800 și au fost folosite pentru prima dată de John Venn. Sunt diagrame care folosesc cercuri pentru a analiza diferite propoziții de probabilitate. Ele sunt utilizate cel mai frecvent în domeniile probabilității, logicii, statisticii, lingvisticii și informaticii. Diagramele Euler folosesc, de asemenea, cercuri pentru a analiza relația dintre un set de obiecte. Prima utilizare a diagramelor Euler este de obicei asociată cu Leonhard Euler, care a trăit în anii 1700.

Diagramele Venn sunt foarte strâns asociate cu diagramele Euler, denumite și cercuri euleriene.

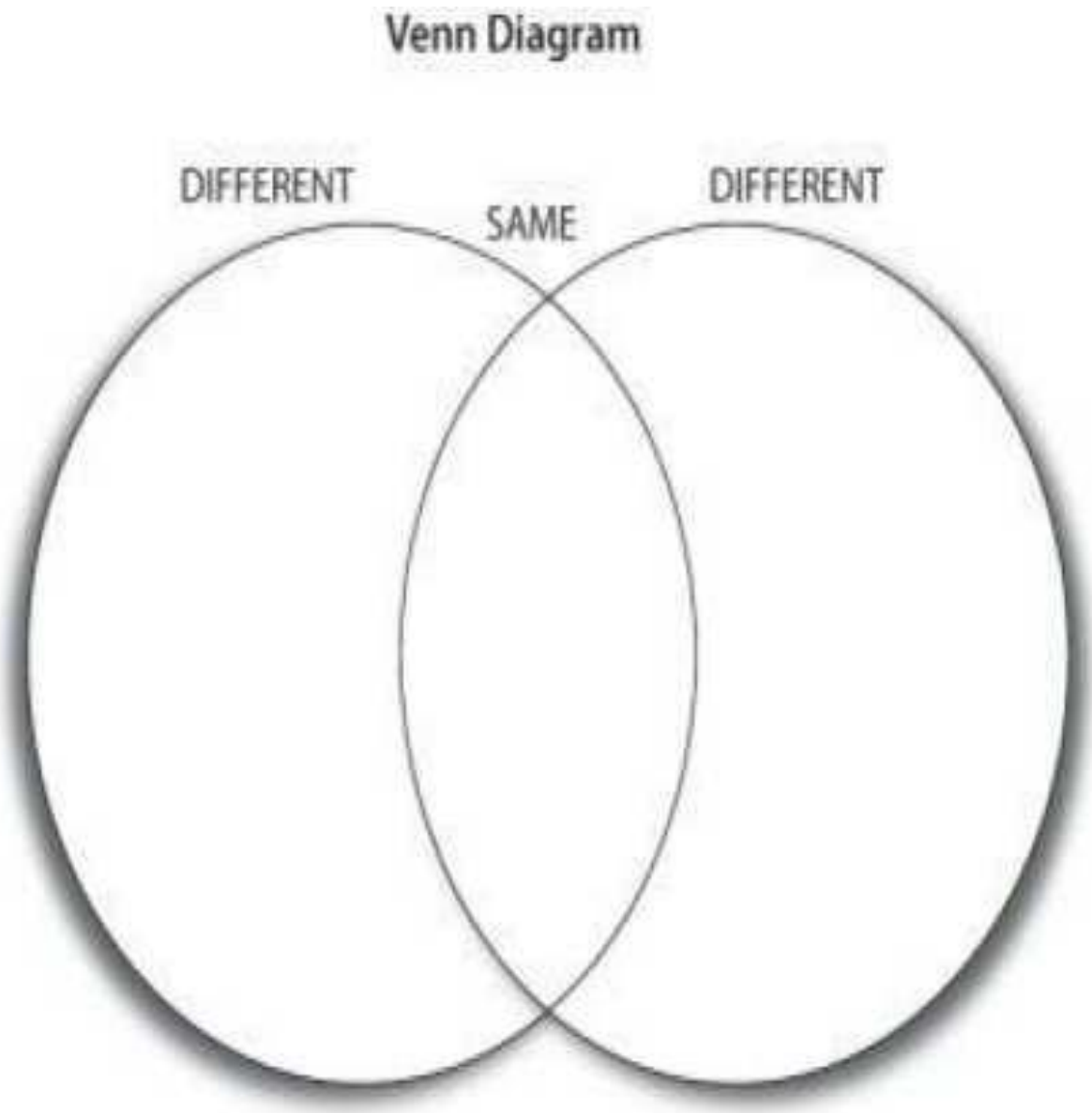


Figure 1-1 Simple Venn Diagram

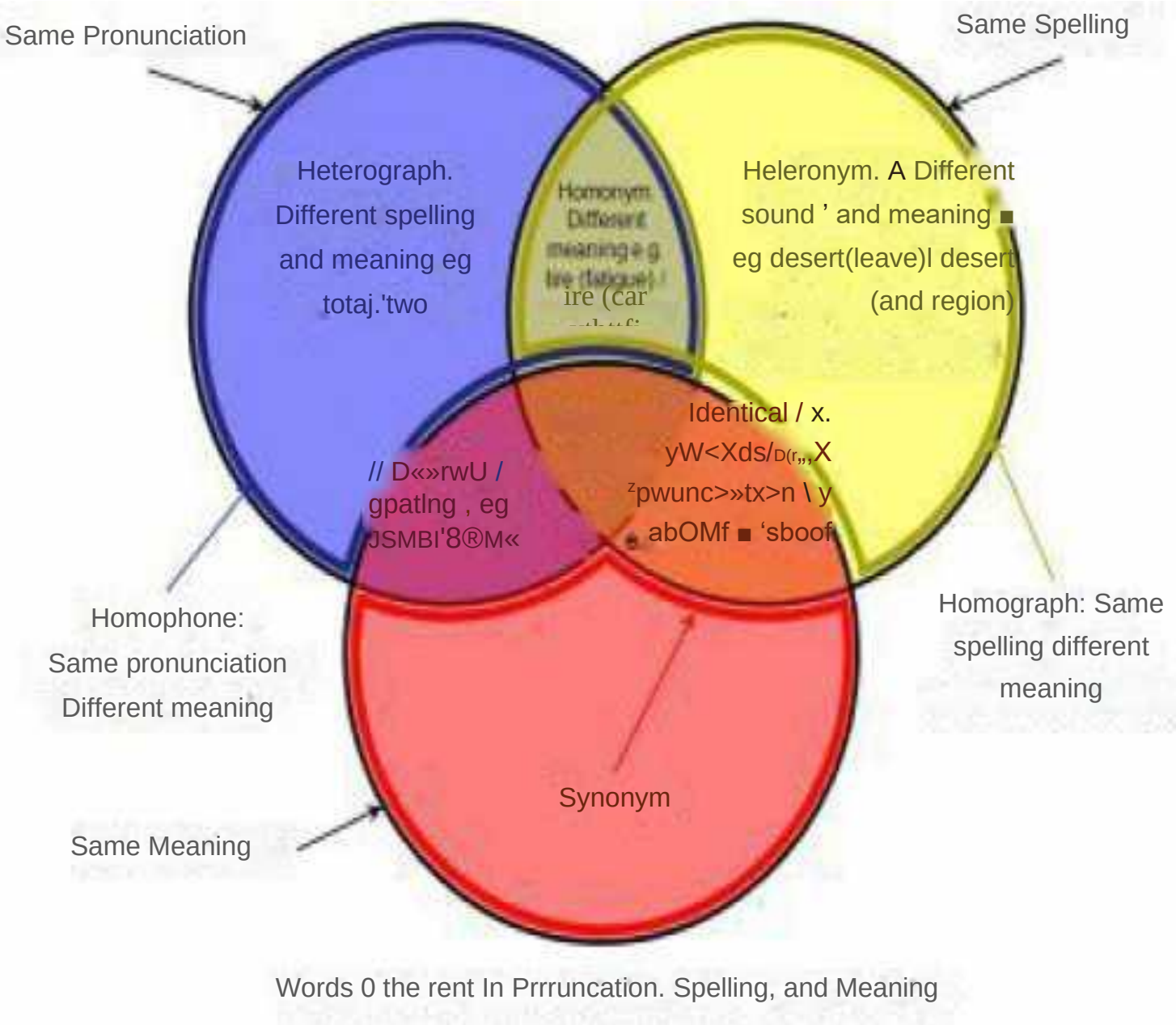

Same Pronunciation
Same Spelling
Heterograph. Different spelling and meaning eg totaj.'two
Heleronym. A Different sound ’ and meaning ■ eg desert(leave)l desert (and region)
Identical / x. yW<Xds/D(r„„X zpwunc>»tx>n \ y abOMf ■ ‘sboof
// D«»rwU / gpatlng , eg JSMBI'8®M«
Homophone: Same pronunciation Different meaning
Homograph: Same spelling different meaning
Synonym
Same Meaning
Words 0 the rent In Prrruncation. Spelling, and Meaning

Figure 1-2 Venn Diagram

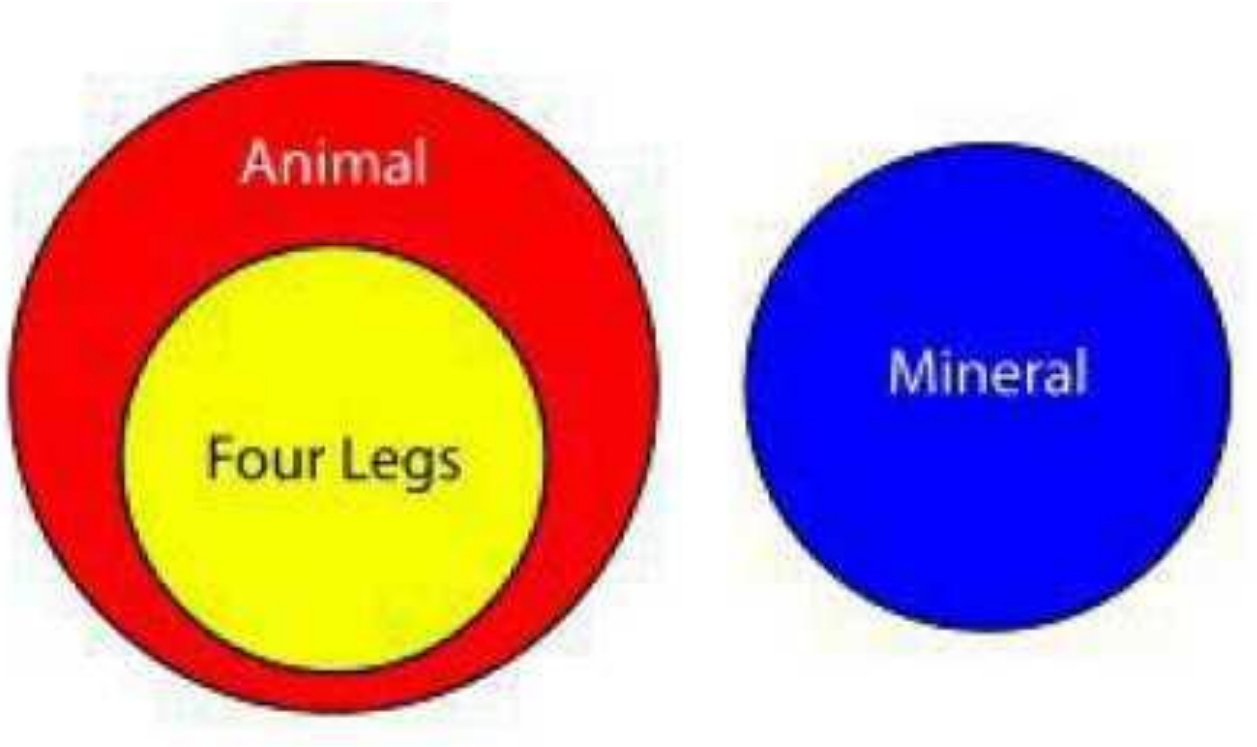


Figura 1-3 Diagrama Euler

Figura 1-1 și 1-2 sunt exemple de diagrame Venn. Figura 1-1 este o diagramă Venn foarte simplistă cu două seturi diferite. Poate fi folosit pentru a analiza punctele în care două obiecte diferite au similarități comune. Figura 1-2 este o diagramă Venn mai complexă cu trei mulțimi diferite care sunt utilizate pentru a analiza modul în care cele trei mulțimi diferite se intersectează unele cu altele.

Figura 1-3 este o diagramă Euler. Puteți vedea cum ambele implică cercuri, dar în moduri ușor diferite. În timp ce o diagramă Venn evidențiază toate posibilitățile care sunt prezente între diferitele mulțimi care sunt explorate, diagramele Euler evidențiază un subset al posibilităților care sunt prezente între diferitele mulțimi. Cu diagramele Euler, este posibil ca anumite posibilități să nu fie evidențiate deloc.

Diagrama păianjen este o extindere a diagramelor Venn și Euler care le adaugă puncte existențiale folosind ramuri pentru a lega diferitele seturi. Diagramele păianjen extind comparațiile alb-negru ale diagramelor Venn și Euler și adaugă o componentă „sau”. De exemplu, dacă o diagramă Venn analizează asemănările dintre câini și cai, diagrama păianjen ar aborda acele asemănări între câini și cai și ar adăuga pisici la amestec. În esență, vă oferă oportunitatea de a aborda teorii ale probabilității mai complexe, cum ar fi cele găsite în situațiile „dacă... .atunci”.

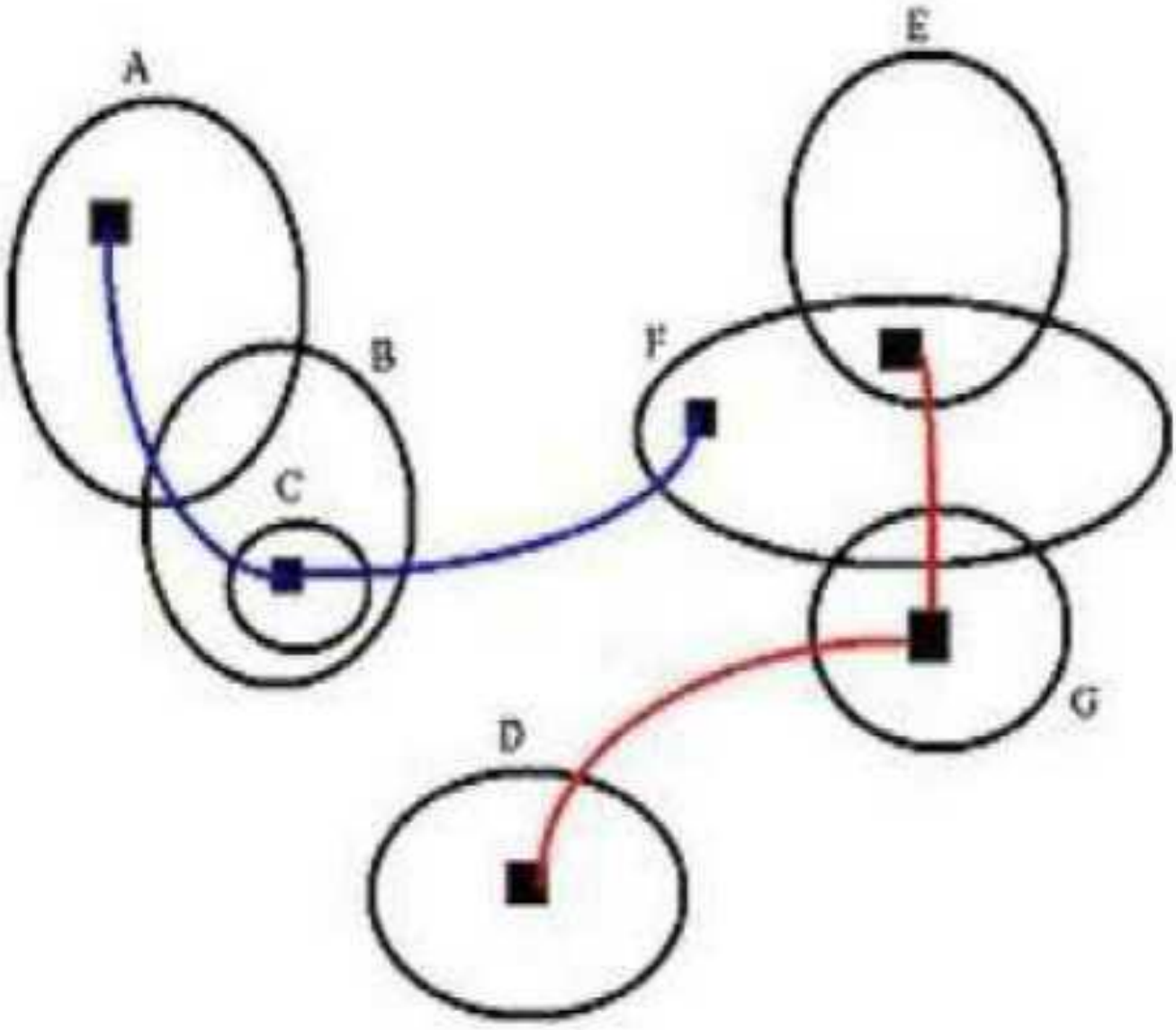


Figura 1-4 Diagrama păianjen

O hartă mentală seamănă mult mai mult cu o diagramă păianjen decât cu o diagramă Venn sau Euler, dar, în loc să aibă mai multe seturi sau obiecte analizate, are un singur obiect care este dezvoltat mai complet prin ramuri.

Termenul de hartă mentală a fost popularizat pentru prima dată în anii 1970 de Tony Buzan, autor de psihologie și personalitate de televiziune, cu un serial de televiziune difuzat la BBC TV numit *Use Your Head* . Prin această serie și seria de cărți însoțitoare, Buzan a introdus și popularizat termenul de hartă mentală. Ideea a fost inspirată, în mare parte, de conceptul de semantică generală dezvoltat de Alfred Korzybski. Principiile semanticii generale explică faptul că ființele umane sunt limitate în ceea ce știu prin propriile experiențe și instincte personale. Aceasta este o explicație foarte simplificată a

semanticii generale, așa cum o înțeleg. Prin semantică generală, Korzybski sugerează să abordăm viața cu o atitudine de „Nu știu. Să vedem.” Aceasta înseamnă să vă oferiți posibilitatea de a considera că nu știți automat totul. De asemenea, înseamnă că îți deschizi mintea către posibilități care se află în afara sferei tale de experiență.

Semantica generală sugerează că, datorită limbajului nostru și noțiunilor noastre predispuse, experimentăm lumea printr-un filtru care ne modifică capacitatea de a face față cu adevărat realității. Există câteva instrumente care sunt sugerate pentru a ajuta pe cineva să practice semantica generală.

1. Stai în tăcere

   Făcându-și timp să stai în tăcere și să ia în considerare cu adevărat ceea ce se întâmplă în lume, o persoană poate privi dincolo de acele bariere care ne fac să privim lumea din propria noastră perspectivă. Nu este cu mult diferit de meditația intenționată în care ești concentrat pe a primi adevărata realitate a lumii.

2. E-prim

   E-prime este prescurtarea pentru English Prime. E-prime este o versiune prescriptivă a limbii engleze fără toate formele verbului „a fi”. A fost propus de Dr. David Bourland, Jr. ca o completare la semantica generală după moartea lui Korzybski. Dr. Bourland a studiat sub Korzybski și a sugerat E-prime ca o modalitate de a impune învățăturile semanticii generale. El a compilat și publicat trei volume de eseuri pentru a sprijini E-prime. *A fi sau nu: o antologie E-Prime, mai mult E-Prime: a fi sau nu II:* 1994 și *E-Prime III: a treia antologie:* 1997.

Acestea sunt doar două dintre instrumentele mai simple folosite pentru a impune învățăturile semanticii generale, care este o predare utilizată în mare măsură în diferite domenii ale educației care implică comunicare, cum ar fi jurnalismul. Buzan a lucrat ca consultant educațional și a scris mai multe cărți despre diferite aspecte ale creierului în legătură cu memoria. El a creat hărțile minții ca o modalitate de a reflecta mai bine modul în care mintea lucrează pentru a primi și procesa informația. Teoria sa s-a bazat pe ideea că atunci când cititorii scanează o pagină, o fac într-un mod neliniar, care nu se reflectă în modul tradițional în care informațiile sunt partajate în formă scrisă, în special prin contururi.

Forme de vizualizare

Harta mentală este o formă de vizualizare a datelor. Permite persoanei care creează harta mentală să contureze vizual informațiile care se referă la un anumit concept. Există și alte forme de vizualizare care sunt utilizate în mod obișnuit pentru a prelua un concept din faza ideii în faza de execuție.

Hărți conceptuale

Hărțile conceptuale sunt diagrame care arată relația dintre concepte. Este un instrument grafic folosit pentru a organiza cunoștințele.

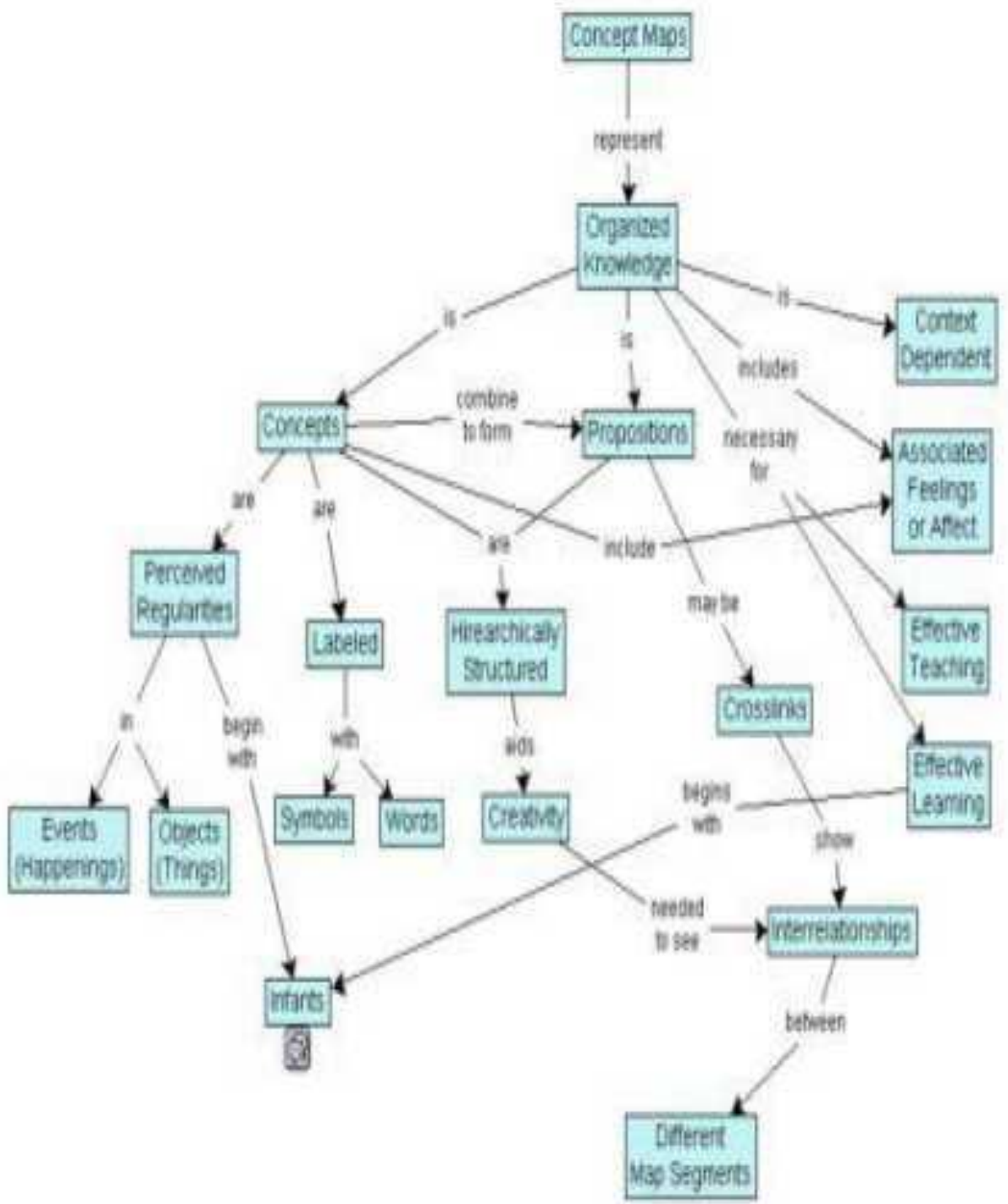


Figura 1-5 Harta conceptuală

După cum se arată în Figura 1-5, o hartă conceptuală analizează mai multe concepte, de obicei, folosind casete sau cercuri care sunt conectate folosind săgeți care au fost etichetate cu fraze de legătură într-o structură descendentă. Spre deosebire de o hartă mentală, o hartă conceptuală nu se bazează pe o idee centrală. Acesta implică mai multe idei care sunt analizate în raport cu alte idei.

Modelarea graficelor

Graficele care sunt create cu ideea de a indica o relație între diferite obiecte sunt considerate grafice de modelare. Acestea sunt de obicei destul de directe și relația este indicată cu linii negre. Ele diferă de hărțile mintale deoarece hărțile mintale indică relația, dar așa cum este analizată în contextul mental al persoanei care creează harta mentală. Deși există o procedură pentru crearea unei hărți mentale, modul în care arată va varia în funcție de ceea ce este analizat și de cine o face.

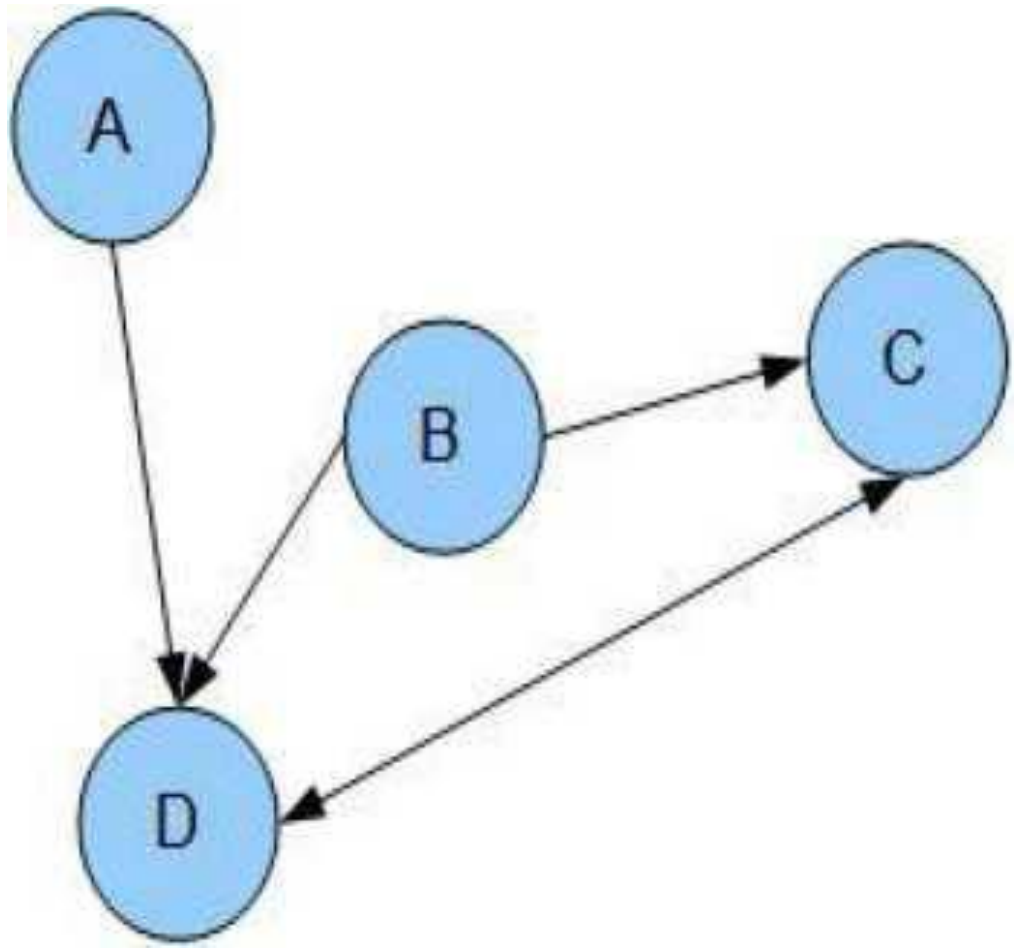


Figura 1-6 Modelare grafică sau model grafic

Hărțile conceptuale și graficele de modelare analizează atât conceptele cât și informațiile, dar spre deosebire de hărțile mintale, acestea au un construct și un scop foarte specific care limitează modul în care va avea loc analiza. Hărțile mentale sunt create pentru a urmări fluxul creierului persoanei care le creează. Deci, deși are o structură, la fel ca cea a hărților conceptuale și a graficelor de modelare, structura sa este mai flexibilă. Harta mentală poate fi un instrument foarte puternic pentru a crea structura și organizarea în jurul unei teme centrale. În timp ce cea mai evidentă utilizare a unei hărți mentale ar fi în procesul de brainstorming, voi intra în mai multe detalii și vă arăt cum pot fi utilizate pentru multe alte aplicații practice.

Capitolul 2: De ce ar trebui să folosesc hărțile mentale?

Acum că aveți o perspectivă despre ce sunt hărțile mintale și de unde provin, s-ar putea să vă întrebați de ce ar trebui să utilizați una. Sunt multe motive pe care le voi aborda în curând. Dar mai întâi am câteva întrebări pentru tine.

1. Ți-ai avut vreodată o idee pe care ai vrut să o explorezi, dar ai rămas blocat în acest proces?
2. Ți-ai dori vreodată ca memoria ta să fie mai bună?
3. Ți-ai dorit vreodată să fii mai organizat?
4. Biroul tău de acasă/de la serviciu este o mizerie de hârtii pe care trebuie să le verifici de fiecare dată când ai nevoie de ceva?

Dacă ați răspuns da la oricare dintre aceste întrebări, atunci puteți beneficia de utilizarea unei hărți mentale. Dacă ați răspuns nu la toate aceste întrebări, puteți beneficia în continuare de hărți mentale. Lucrul grozav despre hărțile mentale este că sunt concepute pentru a fi ușor de utilizat și pentru a funcționa într-o mare varietate de situații.

Îmbunătățește memoria

Simți că memoria ta a fost grozavă în copilărie, dar a devenit din ce în ce mai puțin eficientă odată cu înaintarea în vârstă?

Cred că majoritatea dintre noi simțim așa la un moment sau altul din viața noastră. Dar vârsta nu este în întregime cauza. Motivul pentru care ai reușit să-ți amintești atât de bine când erai copil este în mare parte pentru că nu aveai multe informații de reținut. Creierul tău a fost un prag virtual, așa că informația pe care ai primit-o a putut fi procesată și reținută pe deplin. Pe măsură ce îmbătrânești, cantitatea de informații pe care o primești crește exponențial. Treci de la a fi nevoit să te concentrezi doar pe joacă la a trebui să te concentrezi pe școală, care devine progresiv mai complexă pe măsură ce treci de la școala elementară la facultate. Apoi, odată ce ai terminat facultatea, trebuie să te concentrezi pe jobul tău, pe familie și pe responsabilitățile tale zilnice. Aruncă acolo nevoia noastră de socializare și activitate și adaugi prieteni și hobby-uri la acea listă. Când chiar îți iei un moment să te gândești (este în regulă că poți face asta aici), ai o mulțime de informații în minte în orice moment și toate acestea sunt importante pentru tine dintr-un motiv sau altul.

Nu e de mirare că devenim mai uituci pe măsură ce îmbătrânim. Trecem de la un accent foarte singular la un stil de viață multifocal și ne umplem creierul cu o mulțime de fapte și informații care pot fi amestecate în funcție de modul în care le primim și procesăm. Așa că dă-ți o pauză. Probabil că nu ești atât de uituc pe cât crezi. Sunteți doar bombardat cu informații și nu vă lăsați timp să le procesați corect. Dar acum că știi că supraîncărcarea de informații ar putea fi motivul pentru care memoria ta nu este la fel de bună ca înainte, s-ar putea să te întrebi cum să o rezolvi.

1. Concentrează-te și concentrează-te

Unul dintre cele mai mari motive pentru care ne pierdem capacitatea de a ne aminti lucruri este faptul că nu ne concentrăm în mod activ asupra informației atunci când le primim. De câte ori ți s-a spus ceva în timp ce făceai altceva? Când ai încercat să te gândești înapoi pentru a-ți aminti, mintea ta pare să devină goală și dai vina pe memoria ta proastă înainte de a trece la următorul lucru. Nu memoria ta e proasta. Este nivelul tău de concentrare și concentrare. Nu pot să nu dau vina pe o parte din acest lucru pe popularitatea crescută a multi-tasking-ului. Da, uneori este important să jonglați cu mai multe sarcini simultan, dar există mulți oameni care au făcut din multitasking un mod de viață. Acest lucru este extrem de ineficient deoarece, în esență, vă împărțiți atenția între mai multe lucruri ca un obicei.

Multi-tasking-ul este valoros atunci când faci lucruri care nu necesită multă gândire profundă. De exemplu, dacă trebuie să faceți o corespondență mare, este foarte posibil să umpleți plicuri în timp ce aveți o conversație cu altcineva. Umplerea plicurilor nu necesită multă gândire avansată și odată ce intri într-un ritm, devine un proces automat. Provocarea vine atunci când purtați o conversație în timp ce citiți. Ambele sarcini necesită un anumit nivel de gândire și concentrare avansată. Dacă încerci să le faci simultan sub pretextul multi-tasking-ului, s-ar putea să te uiți în sus și să realizezi că nu ai reținut nicio informație nici din conversație, nici din pasajul pe care îl citești. Când faci mai multe sarcini, productivitatea scade cu 40%. Creierul tău este de fapt incapabil să proceseze cu adevărat făcând două sau mai multe lucruri în același timp. Mai degrabă, comută înainte și înapoi între diferitele sarcini pe care le abordați. Deci, mai degrabă decât să fii mai eficient, tu doar îți divizezi undele creierului. Trebuie să facem timp să ne concentrăm cu adevărat pe informațiile pe care trebuie să le primim și să le procesăm. Dar asta nu înseamnă că trebuie să îți iei câteva minute

pentru a face acest lucru. De multe ori durează doar câteva secunde pentru a opri, a primi informațiile și a le procesa. Apoi poți trece la altceva. Dar în acest caz, când trebuie să-ți reamintești informațiile, vei găsi mult mai ușor.

2. Utilizați asocierea și gruparea

Când trebuie să-ți amintești ceva, mai ales când este ceva nou și necunoscut, una dintre cele mai ușoare modalități este să-l asociezi cu ceva ce știi deja. Îl poți asocia cu un anumit cuvânt sau cu o experiență. Orice puteți folosi care va conecta conceptul în creierul dvs. va face mai ușor să vă amintiți mai târziu. Odată ce reținem o anumită informație, aceasta devine o parte a băncii noastre interne de cunoștințe. Dacă reușim să legăm informații noi la banca noastră de cunoștințe, este mai ușor să ne amintim. Henry Markram de la Institutul Federal Elvețian de Tehnologie din Lausanne a efectuat un studiu asupra neuronilor din creier care procesează și rețin informații. El a descoperit că, deși creierul este maleabil și se poate dezvolta și schimba pe măsură ce ne facem noi, informațiile pe care le primim sunt organizate mai structural ca în blocurile lego. El a găsit și a inventat „regula vecinului comun": *șansa ca doi neuroni să fie legați și puterea punții dintre ei este direct proporțională cu numărul de vecini pe care îi împărtășesc.* În esență, dacă informația pe care o primiți este similară cu informația pe care o cunoașteți deja, aceasta va fi consolidată în baza dvs. de cunoștințe și va fi reținută mai eficient decât informațiile care vă sunt complet străine. Deci, asociind sau grupând informații noi cu cunoștințe vechi, creșteți probabilitatea de a le aminti.

3. Folosește mai mult de unul dintre simțurile tale

Avem cinci simțuri; vedere, sunet, atingere, gust și simțire. Cu cât ne angajăm mai multe simțuri la orice mamă dată, cu atât mama respectivă devine mai memorabilă. Acesta este motivul pentru care acțiunile vorbesc mai tare decât cuvintele. Când cineva îți spune ceva, doar îți antrenează simțul sunetului. Când cineva face ceva pentru dvs. sau pentru dvs., vă antrenează simțul văzului, atingerii și simțirii, precum și sunetului. Ele pot chiar să-ți antreneze simțul gustului, în funcție de situație. Ați auzit vreodată zicala populară „Oamenii vor uita ceea ce spui, dar nu vor uita niciodată cum i-ai făcut să se simtă". Acest lucru se datorează faptului că sentimentul este un sentiment puternic bazat pe

experiență.

Când doriți să vă amintiți ceva, căutați modalități de a vă stimula mai multe simțuri. De exemplu, dacă aveți un pasaj de text de memorat, încercați să-l citiți cu voce tare. Apoi încearcă să-l citești în timp ce îți imaginezi cuvintele în minte. Angajându-vă atât simțul sunetului, cât și simțul văzului, creșteți șansele de a vă aminti informațiile mai rapid. Data viitoare când veți încerca să reciteți pasajul, probabil că vă va fi mai ușor să vă amintiți. O altă tehnică care implică utilizarea mai multor simțuri sunt dispozitivele mnemonice.

Dispozitivele mnemonice sunt instrumente și indicii simple care pot fi folosite pentru a aminti lucruri. Puteți folosi indicii vizuale. De exemplu, dacă întâlniți o femeie pe nume Daisy care are o margaretă în păr, vă puteți aminti de floarea și femeia cu poza margaretei. De asemenea, puteți folosi propoziții sau acronime, prima literă a fiecărui cuvânt fiind prima literă a ceva ce doriți să vă amintiți.

De exemplu, ROY G. BIV, care este acronimul folosit pentru a aminti culorile din curcubeu. **Roșu** , **O** gama, **Galben** , **Verde** , **Albastru** , **I** ndigo, **Violet** . Sau există **E** very **G** ood **B** oy **D** oes **F** ine pentru a aminti notele muzicale ale unei chei de sol. Un alt dispozitiv mnemonic popular este rima sau cântecul. Una dintre modalitățile prin care copiii mici sunt învățați alfabetul este prin Alphabet Song, care este pur și simplu o versiune cântată a literelor alfabetului. Dar pot pune pariu că mulți dintre voi trebuie să cânte cântecul alfabetului pentru a-și aminti anumite litere chiar și după ce ați ieșit din grădiniță.

4. Concentrați-vă pe idei și concepte de bază

   Dacă trebuie să vă amintiți informații care sunt complexe și multistratificate , cel mai bine este să vă concentrați pe ideile de bază, mai degrabă decât să încercați să vă amintiți conceptele mai complexe imediat. De cele mai multe ori, informațiile cu adevărat complicate sunt pur și simplu mai multe concepte de bază stratificate una peste alta. Deci, dacă reușiți să identificați și să vă amintiți conceptele de bază, puteți folosi asocierea pentru a afla cum acele idei de bază funcționează împreună pentru a deveni informații mai complexe. Uneori, cel mai bun mod de a mânca un elefant este o mușcătură la un moment dat. Luarea unor biți mari și complexe de date și împărțirea lor în bucăți mai mici va face cu siguranță digerarea mai ușor.

5. Relaxează-te și fă-ți timp

> Încercarea de a-ți aminti ceva atunci când ești stresat nu va fi niciodată cu adevărat eficient. S-ar putea să reușiți să o memorați în acest moment, dar orice utilizare pe termen lung a acestor cunoștințe va fi practic inexistentă. Da, există unii oameni care pot excela în situații de stres ridicat, dar atunci când corpul tău se află într-o stare crescută de excitare fizică și mentală, ceea ce tinzi să-ți amintești după ce a revenit la normal este sentimentul și experiența, nu neapărat informația.

Îmbunătățirea memoriei este o abilitate care poate fi predată și ajustată. Pentru cei dintre voi care tocmai ați decis că aveți o memorie proastă, probabil că nu aveți. Pur și simplu nu-ți folosești memoria bună foarte eficient. Dacă îți faci timp pentru a-ți îmbunătăți memoria, îți vei da seama că capacitatea creierului tău este mult mai mare decât ai crezut inițial.

Îmbunătățește creativitatea

Abilitatea de a fi creativ este o abilitate pe care toată lumea o posedă, indiferent dacă crezi sau nu. A fi creativ este pur și simplu capacitatea de a veni cu idei. Chiar dacă nu ai idei tot timpul, le ai. Creativitatea poate veni cu o ușoară schimbare de făcut unui concept preexistent sau poate însemna venirea cu o idee complet de la zero. Mulți oameni presupun că oamenii creativi sunt doar cei care urmăresc eforturi artistice precum pictura, scrisul, sculptura, proiectarea, dar nu este cazul. Același tip de creativitate necesar pentru a crea o sculptură frumoasă este același tip cu care este nevoie pentru a construi un computer. Oamenii artistici își exprimă creativitatea într-un mod adesea plin de culoare. Desigur, acești oameni tind să aibă niveluri mai ridicate de creativitate, dar deseori se datorează faptului că au alimentat activ această scânteie de-a lungul anilor. Orice abilitate pe care o descoperi trebuie cultivată și exersată pentru ca aceasta să devină mai puternică. Dacă ați văzut vreodată doi copii jucându-se, veți vedea creativitatea în mișcare. Rareori vezi un copil oprindu-se si spune: „Nu sunt foarte creativ, asa ca ai venit cu jocul.” Da, va exista inevitabil un copil care va controla direcția jocului și modul în care este jucat, dar pentru ca celălalt copil să participe, trebuie să aibă loc gândirea creativă.

Harta mentală este o modalitate eficientă de a spori creativitatea. Pentru a dezvolta pe deplin o hartă mentală în legătură cu un anumit concept, va trebui să gândiți creativ.

1. Organizează-ți gândurile

Adesea avem idei care ne trec în cap, dar este posibil să nu acționăm în baza lor, deoarece pot părea doar niște gânduri aleatorii. Uneori, un gând trecător se poate transforma în următoarea mare invenție dacă ești capabil să-l concretizezi în mod corespunzător. Hărțile mentale vă permit să lucrați printr-un concept simplu și să îl transformați în ceva care poate fi executat.

2. Lărgiți-vă ideile

Este posibil ca ideea ta să nu fie una grozavă sau să nu poată fi executată, dar asta nu înseamnă că ideea este inutilă. Puteți extinde ideea luând în considerare diferite elemente și împărțind-o în părți mai mici. O hartă mentală poate fi foarte valoroasă pentru a vă ajuta să extindeți ideile și să le facă fezabile pentru execuție.

3. Gândirea întregului creier

În timp ce majoritatea dintre noi suntem considerați fie orientați spre creierul drept, fie orientați spre creierul stâng, este benefic să putem utiliza atributele ambelor părți ale creierului. Deoarece hărțile mintale includ imagini, cuvinte, culori și forme, se adresează ambelor părți ale creierului și le poate stimula în tandem. Acest lucru poate duce la extinderea oricăror noțiuni creative pe care le aveți și la transformarea lor în obiecte tangibile.

Creativitatea este ceva de care putem beneficia cu toții, indiferent dacă vrei să scrii următorul roman american grozav sau să fii cel mai bun contabil al firmei tale. Gândirea creativă ne oferă posibilitatea de a lua în considerare opțiuni în afara status quo-ului și aceasta este cu siguranță o abilitate care merită ajustată.

Mai compatibil cu creierul - echilibrează creierul

Așa cum am spus în secțiunea anterioară despre creativitate, hărțile mentale includ atât de multe caracteristici diferite încât face o treabă grozavă de a stimula ambele părți ale creierului. Oamenii au fost denumiți cel mai frecvent ca fiind orientați spre creierul drept sau orientați spre creierul stâng, ceea ce este de obicei modul în care descriem ce parte a personalității lor este dominantă. Creierul drept se ocupă de abilitățile cognitive și de gândirea holistică. Persoanele cu creierul drept tind să fie mai imaginative, intuitive, artistice și mai emoționale. Creierul drept controlează și partea stângă a corpului, astfel încât oamenii cu creierul drept sunt foarte probabil să fie stângaci. Pe de altă parte, creierul stâng se ocupă de gândirea analitică. Oamenii cu creierul stâng tind să fie mai logici, practici, științifici și raționali. Creierul stâng controlează, de

asemenea, partea dreaptă a corpului, astfel încât oamenii cu creierul stâng sunt foarte probabil să fie dreptaci.

Cu toate acestea, este posibil ca oamenii să poată accesa ambele părți ale creierului și să le folosească în mod interschimbabil. Poate fi nevoie de ceva muncă pentru a gândi în afara domeniului a ceea ce este confortabil. Este foarte benefic să poți accesa și să profiti de partea creierului tău pe care nu o accesezi în mod normal.

Folosirea hărților mintale poate contribui în mare măsură la facilitarea gândirii atât logice, cât și gânditoare, ceea ce vă poate aduce beneficii atât în viața profesională, cât și în cea personală. Structura hărții mintale cu diferitele sale forme și culori apelează la natura ta creativă, în timp ce structura acesteia face apel la latura ta logică. Doar în virtutea modului în care este creată, hărțile mintale ne ajută să ne folosim întregul creier.

Brainstorming

Brainstormingul este un instrument foarte valoros atunci când vine vorba de crearea și concretizarea ideilor. Cel mai adesea, sesiunile de brainstorming sunt făcute de un grup de oameni și reprezintă o modalitate excelentă de a crea un grup de idei din care să lucrezi. De asemenea, sunt grozave pentru rezolvarea unor probleme specifice sau pentru a răspunde la întrebări specifice. O hartă mentală poate fi desenată în timpul unei sesiuni de brainstorming de grup și poate ajuta cu adevărat la obținerea ideilor într-un mod rapid. Când un grup face brainstorming, ideile pot veni foarte repede și pot fi scrise folosind cuvinte cheie și leagă împreună cu linii și săgeți în forme. Poate chiar să înceapă să pară un pic ca un joc dacă utilizați markere colorate diferite pentru a crea harta.

Când aveți o sesiune de brainstorming individual, poate fi dificil să generați idei în același mod, deoarece toate provin de la o singură persoană. Cu toate acestea, o hartă mentală poate ajuta la facilitarea procesului de gândire și la inspirarea creării de idei multiple. Există diferite tipuri de sesiuni de brainstorming care pot fi făcute folosind hărți mentale.

1. Maparea ideilor de echipă

   Un grup se reunește pentru a lucra la un anumit concept. Fiecare membru al grupului vine cu unele idei individual, apoi ideile fiecărei persoane sunt împărtășite pentru ca grupul să le discute colectiv. O hartă mentală poate fi desenată ilustrând modul în care fiecare idee se raportează la conceptul central. Harta va prezenta o reprezentare vizuală a ceea ce gândește întregul

grup și poate fi folosită pentru a identifica rapid ideile care sunt cele mai potrivite.

2. Brainstorming individual

După cum sa menționat mai sus, o sesiune individuală de brainstorming poate fi făcută folosind o hartă mentală ca o modalitate de a inspira gândirea creativă în acest moment. Alte forme de brainstorming individual sunt scrisul liber și asocierea de cuvinte, dar maparea minții poate fi o combinație a celor două. De asemenea, este mai ușor pentru individ să împărtășească rezultatele brainstorming-ului cu alte persoane ulterior.

3. Brainstorming de întrebări

În loc să te concentrezi pe soluții, uneori poate fi la fel de eficient să te concentrezi pe întrebări. Realizarea unei sesiuni de brainstorming centrată pe întrebările care pot fi ridicate este o modalitate excelentă de a determina toate problemele sau provocările potențiale care ar putea trebui rezolvate și de a le aborda în avans. Folosirea unei hărți mentale pentru a organiza întrebările poate ajuta la începerea creării unui cadru pentru soluții potențiale, deoarece harta va arăta cum fiecare întrebare se poate conecta la o problemă singulară. Într-o sesiune de brainstorming de întrebări, este absolut posibil să existe mai multe hărți mintale.

Brainstormingul este un instrument valoros pentru crearea sau ideea de idei. Este important să vă faceți timp pentru a lua în considerare toate opțiunile posibile, indiferent de consecință sau de rezultat în unele situații. Lucrul grozav al brainstorming-ului cu o hartă mentală este că ajută la facilitarea procesului creativ și la curgerea sucurilor mentale, dar informațiile sunt prezentate într-o manieră organizată care poate fi luată în considerare și discutată mai târziu.

Subliniază asociațiile

Asociațiile de cuvinte sunt foarte valoroase în îmbunătățirea memoriei și a reamintirii faptelor. Când asociem informații noi cu informații pe care le cunoaștem deja, este mai ușor să le încorporăm în banca noastră de cunoștințe. Asocierea cuvintelor este o mare parte a modului în care sunt create hărțile mintale. Deoarece hărțile mentale necesită să utilizați cuvinte cheie semnificative, este important să puteți asocia acele cuvinte într-un mod pe care să îl puteți utiliza după ce ați creat harta mentală.

În plus, este important să poți lua în considerare toate fațetele unei idei, precum și orice

idei conexe. Poate fi dificil să abordezi în mod realist idei și concepte asociate atunci când ești cufundat într-un anumit grup de gânduri. Hărțile mentale pot fi foarte valoroase în evidențierea și sublinierea ideilor asociate într-un mod care este atrăgător din punct de vedere vizual. Acest lucru este util în special atunci când ești blocat de ceva și ai nevoie de inspirație pentru a trece printr-un blocaj sau pentru a răspunde la o întrebare deosebit de provocatoare. Deoarece hărțile mintale sunt în esență imagini informaționale, doar privind una și concentrându-te pe zona pe care vrei să o rezolvi, poți fi lovit de inspirație. Acesta nu este întotdeauna cazul când vă uitați la o listă sau chiar la o diagramă. Nu numai că hărțile mentale prezintă cuvinte cheie importante, ci și culori și legături directe între concepte.

Diferitele indicii vizuale dintr-o hartă mentală sunt acolo pentru a inspira o considerație atentă în timp ce este creată, precum și ulterior. Deci, este de la sine înțeles că, chiar și după ce a fost creată o hartă mentală, aceasta poate continua să inspire rezolvarea creativă a problemelor.

Simplifica informațiile complicate

Hărțile mentale nu vă permit să scrieți propoziții lungi care să explice concepte specifice. Aveți voie să utilizați doar cuvinte cheie, așa că, în esență, vă obligă să reduceți lucrurile la cel mai simplu factor posibil. Când lucrezi cu subiecte complexe, este ușor să fii prins în complexitatea situației și să petreci mult timp discutând despre asta, în loc să te concentrezi cu adevărat pe rădăcina conceptului. Cele mai complexe subiecte sunt pur și simplu o combinație de subiecte mai simple stratificate una peste alta.

De exemplu, mai devreme în această carte am discutat una dintre ideile rădăcină care au inspirat crearea hărților mintale, semantica generală. La prima vedere, semantica generală este un concept extrem de complex, care ar fi greu de înțeles pentru majoritatea oamenilor. Cu toate acestea, dacă îl descompuneți în cele mai simple bucăți, este în esență un studiu al modului în care oamenii primesc și împărtășesc informații. Este, de asemenea, un studiu al modului în care oamenii percep informațiile pe care le împărtășesc și le primesc. Acestea sunt două concepte simple pe care majoritatea oamenilor le pot înțelege destul de repede, dar atunci când aceste concepte sunt stratificate unul peste altul, devine mult mai complex și potențial confuz. Dacă ar fi să definesc semantica generală așa cum este explicată în Wikipedia, este mult mai complicat.

„Semantica generală este un program început în anii 1920 care urmărește să regleze operațiunile de evaluare efectuate în creierul uman.”

Ce?! Dacă nu ești un om de știință sau un profesionist în știință, probabil că nu ai idee ce este semantica generală după ce ai citit definiția de mai sus. Dar dacă ai fi luat acest concept și ai fi desenat o hartă mentală, ți-ar fi oferit capacitatea de a diseca acest concept și de a-l face mai ușor de înțeles. De obicei, un concept complex trebuie doar disecat cu atenție cu scopul de a-l simplifica. Hărțile mentale sunt create pentru a lua un concept și a-l descompune în câte bucăți sunt aplicabile, ceea ce poate duce la simplificarea sau extinderea oricărei idei.

Mai rapid să luați și să revizuiți notițe

Luarea notițelor poate fi un proces complicat și copleșitor, mai ales dacă trebuie să luați o mulțime de note simultan. Una dintre provocările luării notițelor este revizuirea lor ulterior. Sunt sigur că nu sunt singurul care și-a petrecut timp luând ceea ce am crezut că sunt note uimitor de detaliate doar pentru a descoperi că nu le pot înțelege mai târziu. Utilizarea unei hărți mentale pentru a lua note face mult mai ușor să le revizuiți mai târziu. De fapt, există câteva modalități excelente prin care oricine poate folosi o hartă mentală pentru a lua notițe, dar voi aborda asta într-un capitol ulterior. Scopul principal aici este de a evidenția valoarea hărților mentale în luarea de note.

Îmbunătățește învățarea

Acest subiect este aproape o idee, nu? Hărțile mentale pot ajuta la brainstorming, la simplificarea ideilor complicate și la luarea de note. Este de la sine înțeles că îmbunătățește învățarea. Cu toate acestea, există câteva moduri mai specifice în care acest lucru se poate întâmpla. Le voi discuta într-un capitol ulterior și mă voi scufunda cu adevărat în ele.

Cel puțin unul dintre aceste motive ar fi trebuit să rezoneze cu tine, dacă nu toate. Hărțile mentale sunt instrumente foarte valoroase care pot contribui în mare măsură la îmbunătățirea modului în care gândiți și comunicați. Nu numai că hărțile mintale pot funcționa în situațiile în care trebuie să păstrați și să organizați informațiile, dar pot funcționa foarte bine și în afaceri. Multe dintre sarcinile necesare conducerii unei afaceri necesită multă planificare și procesare. Hărțile mentale pot fi de mare ajutor cu acest aspect important al deținerii și conducerii unei afaceri. De fiecare dată când trebuie să organizați informații sau să mapați procese importante, o hartă mentală vă poate ajuta cu adevărat.

Capitolul 3: Elementele unei hărți mentale

Sper că ești încântat să începi să creezi propriile hărți mentale. Am oferit câteva exemple, dar dacă nu ați făcut niciodată unul, chiar și cea mai simplă hartă mentală poate fi copleșitoare. Cu toate acestea, odată ce înțelegeți elementele fundamentale ale unei hărți mentale, le veți crea în cel mai scurt timp.

1. Cuvinte

   Harta mentală va începe cu un cuvânt, care va fi conceptul central. Apoi va fi extins folosind alte cuvinte care se referă la conceptul central. Asigurați-vă că aceste cuvinte sunt simple și nu copleșesc harta. Trebuie să vă concentrați pe utilizarea cât mai puține cuvinte posibil. Scopul hărții mentale nu este acela de a scrie un paragraf. Ideea este să extindeți un subiect într-un mod succint și ușor de înțeles dintr-o privire.

2. Linii

   Liniile sunt conectorii unei hărți mentale. De asemenea, ajută la evidențierea cuvintelor pe care le folosiți pentru a extinde conceptul central. Când scrieți gândurile de legătură, ar trebui să le puneți pe o linie în timp ce le conectați la conceptul central folosind o altă linie.

3. Forme

   Formele pot fi folosite cu cuvinte sau în locul lor pe harta mentală. Sunt instrumente care pot fi folosite pentru a separa idei diferite sau pentru a grupa idei similare. Căutați modalități de a încorpora forme în harta mentală atunci când este posibil.

4. Simboluri și imagini

   Deoarece o hartă mentală este un instrument vizual, este important să încorporați simboluri și imagini cu cuvintele, formele și liniile. Fiți creativ în modul în care reprezentați diferite idei și concepte.

5. Culori

   Asigurați-vă că utilizați culori diferite în harta mentală. Culorile pot fi folosite pentru a grupa și evidenția ideile și conceptele care apar în timp ce creați harta mentală. Hărțile mentale ar trebui să fie creații multicolore, așa că nu vă feriți de a folosi culoarea.

Când îți creezi harta minții, vrei să o faci într-un stil care este cel mai semnificativ pentru tine. Deși este important să urmați structura setată pentru a o face o hartă mentală eficientă, este la fel de

important să o creați în funcție de preferințele dvs. personale. Scopul hărții mintale este de a analiza informațiile, dar dacă nu o înțelegi când este terminată, atunci analiza nu se va întâmpla și scopul va fi pierdut. Principalul lucru de reținut este să lăsați harta minții să meargă acolo unde o duce energia creativă. Nu încercați să-l forțați într-o anumită formă. Dar este important să utilizați diferitele forme, culori, cuvinte și linii cu un accent specific. Doriți să înțelegeți ce înseamnă fiecare culoare, formă, simbol și imagine atunci când citiți harta mai târziu, așa că este important ca utilizarea să fie clară. Amintiți-vă că scopul final al unei hărți mentale este de a analiza în detaliu un concept. Nu o faceți atât de complicată încât scopul final să se piardă în traducere, dar nu o faceți atât de alb-negru încât natura vizuală a hărții mentale să nu fie exploatată pe deplin.

Capitolul 4: Cum să faci o hartă mentală de bază

Hărțile mentale sunt destul de ușor de construit din punct de vedere logistic. Magia hărților mentale constă în utilizarea lor. Așa că vă voi oferi pașii pe care i-ați folosi pentru a crea o hartă mentală de bază. Când începeți cu hărți mentale și vă dați seama cum să le utilizați cel mai bine, ar trebui să o faceți în cel mai simplu mod posibil. Dacă sunteți foarte priceput la calculatoare și puteți procesa idei noi în timp ce învățați software nou, există câteva programe software pentru hărți mentale pe care le-ați putea folosi. Voi discuta unele dintre acestea într-un capitol ulterior. Dar dacă preferați să puneți pixul pe hârtie, vă puteți crea harta minții manual. Indiferent de modul în care creați harta mentală, există câțiva pași de bază de care trebuie să aveți în vedere.

1. Începeți cu un concept central

   Vrei să te asiguri că ai un concept ferm pe care îl vei analiza cu harta minții. Asigurați-vă că conceptul este suficient de larg încât să puteți completa harta mentală într-un mod care să fie benefic. Cu toate acestea, doriți să vă asigurați că conceptul este suficient de restrâns pentru a nu vă face să ajungeți cu mai multe hărți mentale. Vrei să te scufunzi într-un singur subiect și să aprofundezi cât poți de mult fără ca acesta să fie tulburat cu un alt subiect.

2. Notează diferitele idei legate de concept

   Notați cuvintele care vă vin în minte în timp ce se referă la conceptul central. Leagă acele cuvinte la conceptul central folosind linii și subliniază cuvintele. Folosiți cuvinte simple și păstrați-le la minimum. Utilizați litere mari și mici pentru a sublinia anumite puncte. Majoritatea hărților mintale sunt despre cuvinte cheie, nu fraze sau propoziții, așa că profitați la maximum de aceste cuvinte cheie. Există câteva excepții de la această regulă pe care le voi discuta mai târziu, dar pentru a începe, lucrați la concentrarea asupra cuvintelor cheie.

3. Folosiți imagini și simboluri în locul cuvintelor

   Ori de câte ori este posibil, utilizați imagini și simboluri în loc de cuvinte. E ok dacă nu desenezi. Puteți folosi imagini foarte simple cu figuri de stick sau simboluri simple. Ideea este să adăugați un element vizual pe harta mentală pentru a comunica un punct.

4. Folosiți forme pentru a grupa seturi de cuvinte sau imagini

   Când creați un set de cuvinte sau imagini, puteți utiliza forme pentru a arăta o relație

între ele. De exemplu, dacă explorați o anumită zonă a subiectului central, puteți pune toate acele cuvinte și imagini în pătrate. Apoi, dacă explorezi o altă zonă, poți pune toate acele cuvinte și imagini în cercuri. Dacă te simți creativ, poți folosi forme mai puțin standard, cum ar fi stelele , dar scopul principal este să oferi hărții tale minții un aspect interesant.

5. Încorporează culori pentru a arăta relațiile

   Este important să utilizați mai multe culori în harta mentală. Ar trebui să utilizați minimum trei culori, dar căutați modalități de a folosi mai multe. Culorile ar trebui folosite în plus față de forme, simboluri și imagini, nu în loc de. Fii creativ cu utilizarea culorii.

Odată ce ați urmat acești pași, sunteți pe cale de a crea o hartă mentală de bază. Acest lucru vă va oferi oportunitatea de a vă simți mai confortabil folosind hărțile mentale în cel mai practic mod. Cel mai important lucru de reținut este că nu creați doar o imagine frumoasă. Creezi un exemplu vizual al modului în care mintea ta procesează informația în legătură cu conceptul central.

Mai jos sunt câteva exemple de hărți mentale de bază.

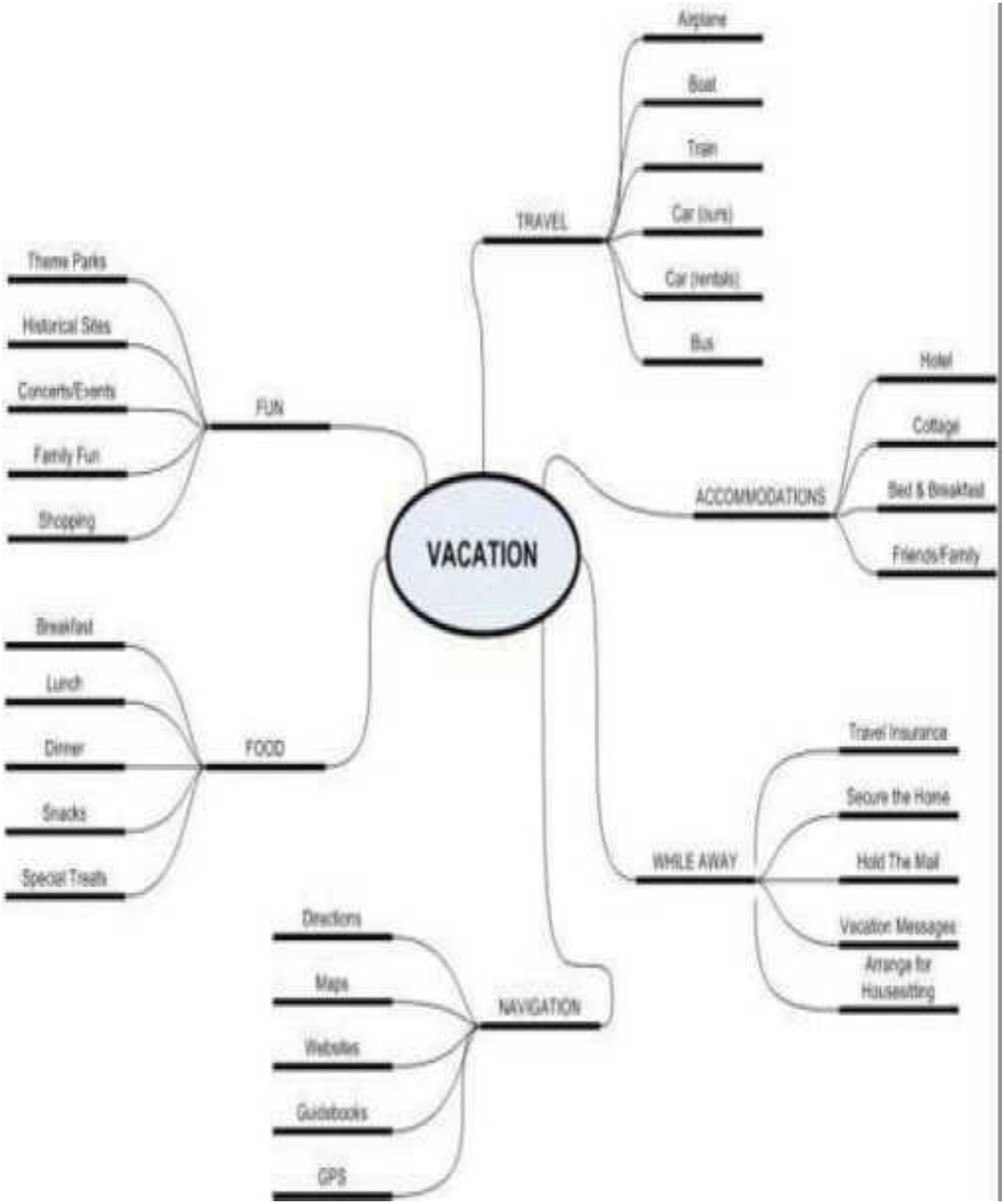


Figura 4-1 Harta mentală despre planurile de vacanță

Harta mentală din Figura 4-1 este destul de simplistă. Nu folosește multe culori sau forme, dar totuși face o treabă grozavă de a completa planul pentru o vacanță. În această formă, harta mentală este în esență o listă creativă. Dar, în loc să creeze șase liste separate, această hartă mentală le încorporează pe toate într-un singur document care poate fi văzut dintr-o privire. Dacă această hartă mentală este pentru o vacanță de familie numeroasă, ar fi mult mai ușor să o partajați cu mai multe părți decât mai multe liste diferite.

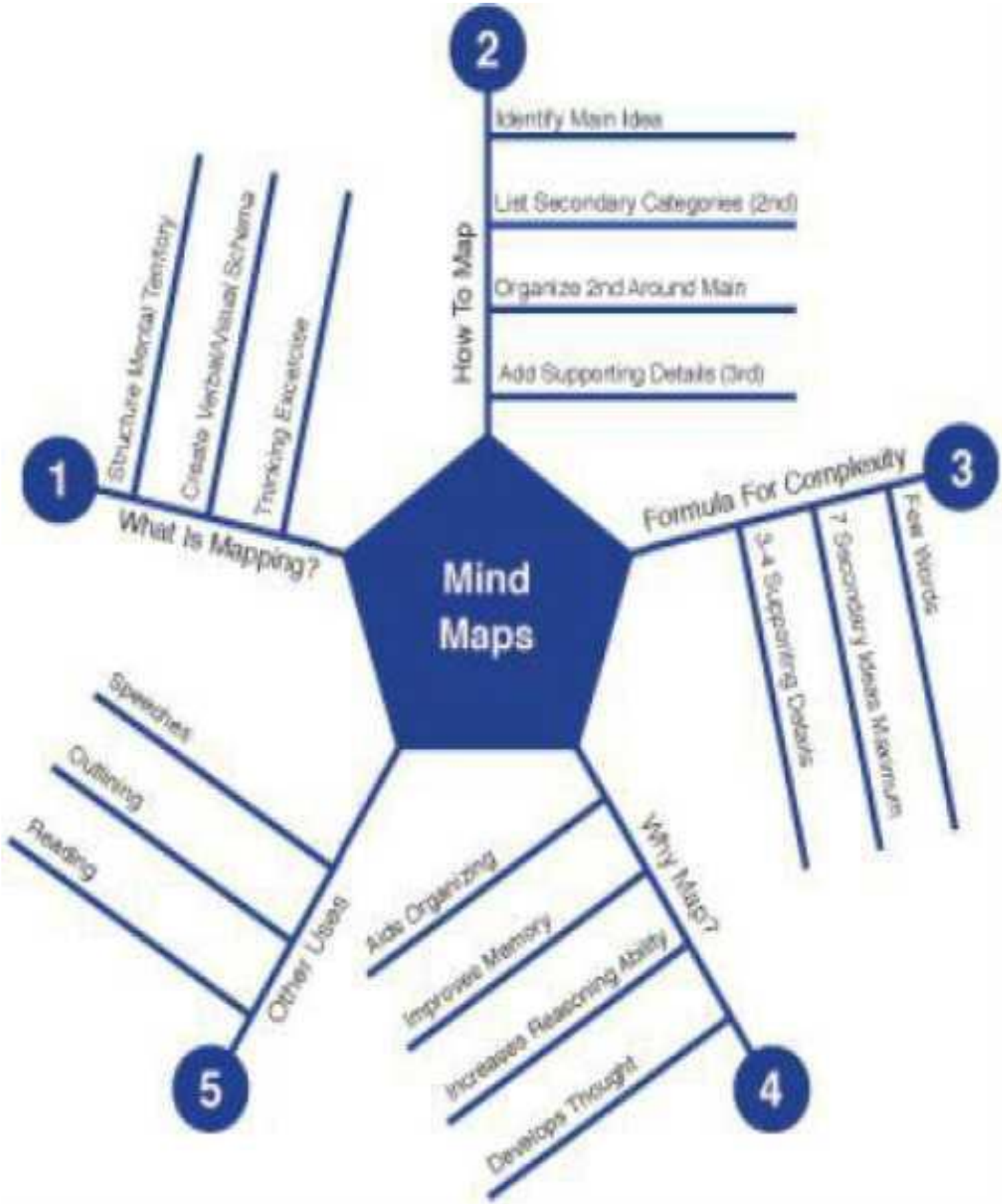


Figura 4-2 Harta mentală despre maparea mentală

Harta minții din Figura 4-2 este una despre maparea minții. De asemenea, este foarte simplu, folosind o singură culoare, câteva forme, linii și cuvinte. Oricât de simplist este, folosirea frazelor scurte îl face încă foarte ușor de înțeles. Deoarece o hartă mentală este un concept oarecum complex de luat în considerare, frazele pot fi mai utile pentru a le analiza complet, dar frazele sunt încă foarte scurte.

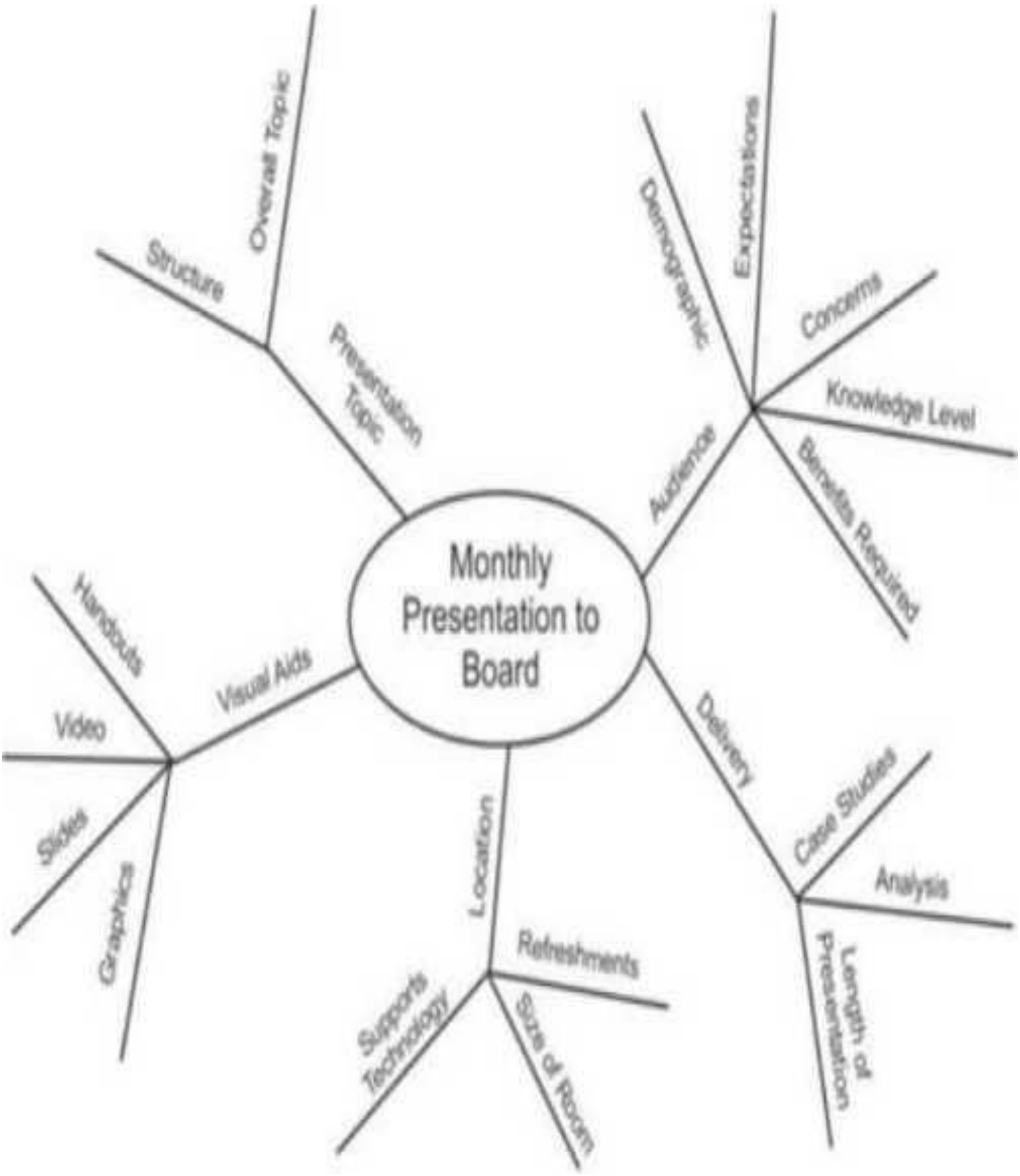


Figura 4-3 Harta mentală pentru a planifica o reuniune a Consiliului

Harta mentală din Figura 4-3 nu folosește nicio culoare. Se concentrează pe utilizarea liniilor pentru a

sublinia diferitele părți ale unei întâlniri care trebuie luate în considerare. Este defalcarea diferitelor lucruri care trebuie luate în considerare într-o ședință lunară a consiliului de administrație. Acest tip de hartă mentală este o modalitate de a începe introducerea lor în mai multe medii corporative. Uneori, oamenii de afaceri pot evita lucrurile prea luminoase și colorate sau prea creative. Prin crearea unei hărți mentale de bază în acest fel, veți putea profita de beneficiile acesteia, fără a înstrăina oamenii cu care este posibil să o împărtășiți.

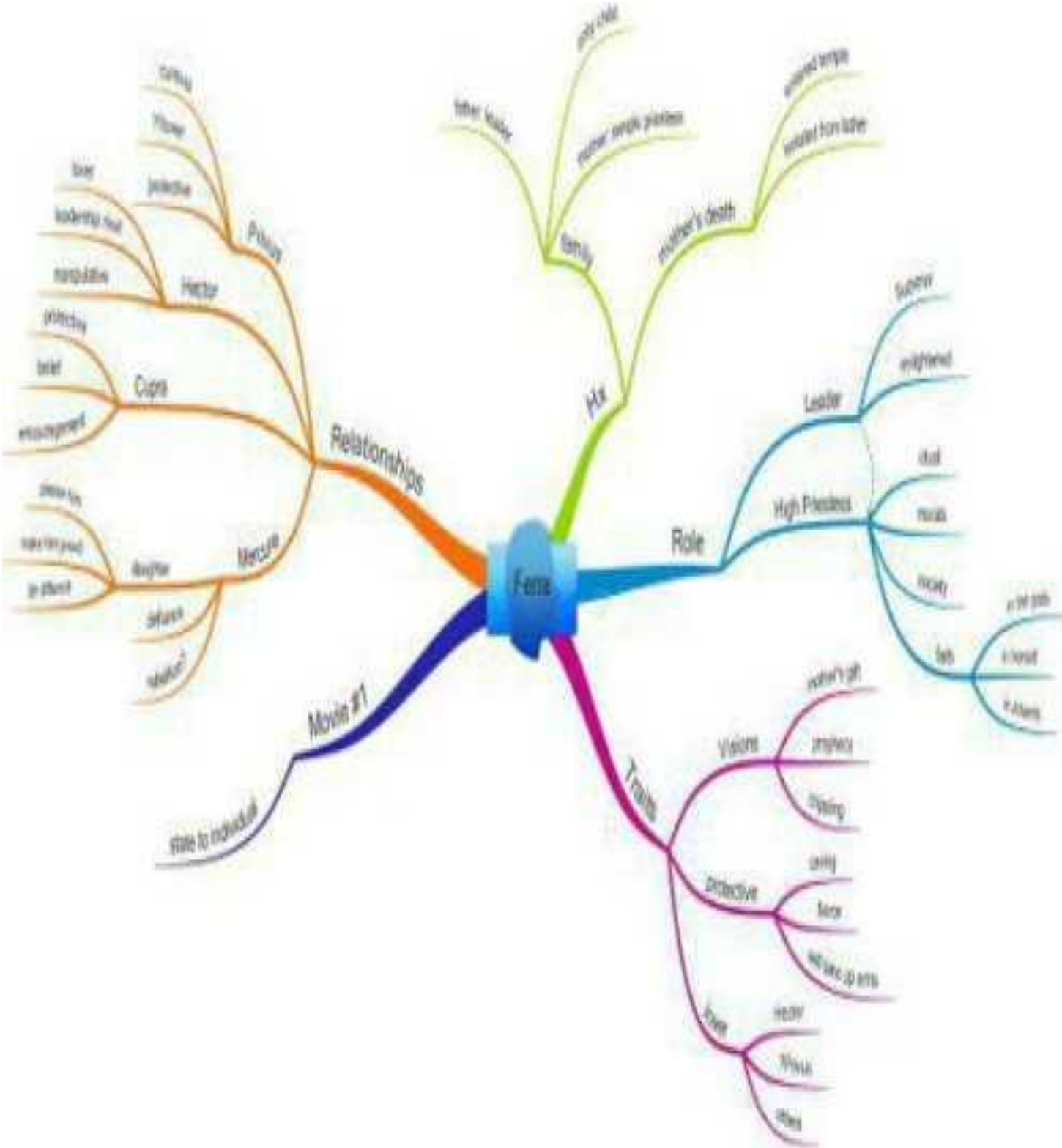


Figura 4-4 Harta mentală a dezvoltării caracterului

Harta mentală din Figura 4-4 a fost creată pentru a dezvolta un personaj care va fi autorul

scriind despre. Deși este mult mai colorată decât celelalte hărți mentale de bază, se califică și ca o hartă mentală de bază, deoarece culoarea este instrumentul predominant care este folosit. Diferitele secțiuni sunt reprezentate de linii de culori diferite și de diferite dimensiuni și capace utilizate în cuvinte. Este posibil să aveți o hartă mentală de bază care este colorată, dar care nu este încă copleșitor plină de detalii.

Hărțile mintale de bază funcționează cel mai bine atunci când se analizează un subiect cu doar câteva zone care trebuie analizate. De exemplu, dacă te uiți la harta mentală a vacanței, vei observa că se referă la o vacanță foarte specifică. Nu este o hartă mentală generală despre vacanțe în general. Aceasta este o hartă mentală grozavă pe care să o folosiți atunci când planificați ceva foarte specific. Vă ajută să lucrați prin toate detaliile care se referă la ceea ce planificați.

Când faci o hartă mentală de bază, cel mai bine este să nu ajungi să detaliezi. Păstrați culorile la trei sau mai puțin și păstrați elementele grafice minime. Poate doriți să păstrați fontul cuvintelor dvs. consistent și să vă concentrați pe utilizarea culorilor și a formelor pentru a grupa subiectele. Cu toate acestea, dacă doriți să fiți creativ cu un singur instrument în timp ce creați hărți, nu fiți creativ cu multe altele. De exemplu, în Figura 4-4, creatorul a folosit culoarea și formatarea textului ca zone principale cu care să fie creativ. Deci, până la urmă, este încă de bază, dar mai colorat. Acesta este motivul pentru care hărțile mintale de bază sunt ideale pentru începători. Vă puteți obișnui cu structura și modul în care acestea funcționează într-un mod ușor de înțeles și creat.

Capitolul 5: Cum să faci o hartă mentală avansată

În capitolul 4, am discutat despre cum să creez o hartă mentală de bază care să poată fi folosită pentru a aborda subiecte mai simpliste și este, de asemenea, o bună practică pentru începători. La un moment dat, veți dori să vă extindeți utilizarea hărții mentale și am vrut să introduc câteva dintre elementele mai complexe pe care le-ați găsi într-o hartă mentală avansată. Deoarece hărțile mentale pot părea avansate și complexe pentru utilizatorii care nu au prea multă experiență cu ele, voi face o comparație pentru a evidenția cel mai bine diferențele.

VACATION
NAVIGATION
GPS
Guidebooks
Websites
Maps
Directions
AWAY
Travel Insurance
Secure the Home
Hold The Mail
Vacation Messages
Arrange for Housesitting
FOOD
Breakfast
Lunch
Dinner
Snacks
Special Treats
FUN
Theme Parks
Historical Sites
Concerts/Events
Family Fun
Shopping
ACCOMMODATIONS
Hotel
Lodge
Bed & Breakfast
Friends/Family
TRAVEL
Airplane
Boat
Train
Car (own)
Car (rental)
Bus

Figure 5-1 Basic Mind Map

În Figura 5-1 (care este Figura 4-1 din Capitolul 4), acesta este un exemplu de hartă mentală de bază. Este destul de simplu ca format și concept. A fost creat pentru a planifica o vacanță și a lua în considerare diferitele domenii de planificare. Deși poate părea destul de complex, în lumea hărților mentale, este mult mai simplu.

1. Culoare

   Culoarea este un element important în hărțile mintale, dar aceasta este aproape complet lipsită de culoare. Singura culoare este în zona centrală a conceptului, iar restul hărții este în text negru.

2. Linii

   În timp ce această hartă mentală folosește bine liniile pentru a conecta și a evidenția diferitele subiecte, acestea sunt realizate într-un mod destul de simplu de înțeles. Liniile de legătură sunt singulare în natură și reprezintă rădăcina hărții mentale, ilustrând eficient punctele importante ale hărții.

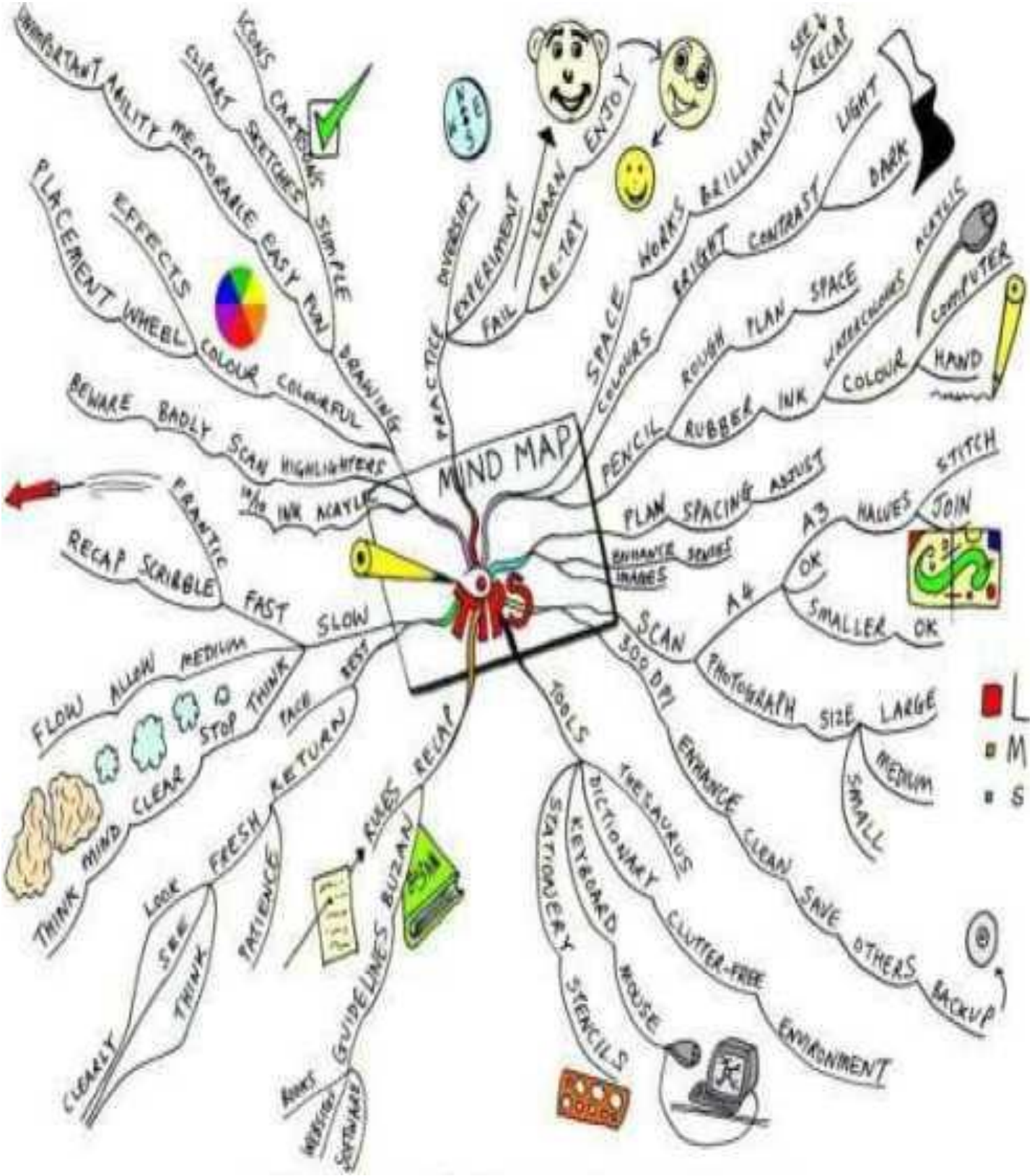
3. Forme

   Această hartă mentală are o singură formă, un cerc care este folosit pentru a evidenția conceptul principal.

4. Cuvinte

   Această hartă mentală folosește cuvinte în diferite formate pentru a face diferența între adăugările subiectului și subtitlurile. Dacă te uiți, vei observa că titlurile subiectelor sunt cu majuscule, în timp ce subtitlurile sunt cu majuscule inițiale.

În cele din urmă, această hartă mentală din Figura 5-1 are doar patru elemente și toate sunt folosite destul de puțin. Singurul element care este folosit în moduri diferite sunt cuvintele care fac o hartă mentală destul de simplă. Acum să ne uităm la o hartă mentală avansată.



© Paul Foreman http;//www.mindmapinspiration,coni

Figure 5-2 Advanced Mind Map

Figura 5-2 este un exemplu de hartă mentală avansată și puteți vedea cu ușurință diferența dintre aceasta și cea din Figura 5-1. Dar lucrul de înțeles este **de ce** acesta este mai avansat și **cum** sunt folosite diferitele elemente pentru a analiza subiectul. Dacă observați, aceasta este o altă hartă mentală despre hărți mentale. Pe măsură ce începi să înțelegi mai bine cum funcționează hărțile mentale, am vrut ca acesta să facă o dublă sarcină. Veți putea să reveniți la aceste hărți mentale și să le folosiți ca referințe pentru conținut, precum și pentru format. Dar acum să ne aprofundăm în această hartă mentală și să discutăm ce o face să avanseze.

1. Culoare

   Această hartă mentală este mai colorată decât cea din Figura 5-1. Are aproximativ unsprezece culori diferite (posibil mai multe dacă luați în considerare nuanțe diferite ale unei culori o culoare diferită), dar fiecare culoare are un scop. Nu numai că ajută la a face harta minții mai interesantă de privit, ci evidențiază diferite elemente ale hărții și le subliniază importanța. Înainte de a începe să analizați sau să citiți cu adevărat harta mentală, ochiul dumneavoastră va fi atras de elementele colorate. Această utilizare a culorii afectează modul în care orice persoană va interacționa cu harta în funcție de ceea ce este atras mai întâi ochiul tău.

2. Linii

   Liniile din această hartă mentală sunt mult mai complexe decât în cea de bază. Nu numai că iradiază din diferitele subiecte, ci sunt și folosite ca legături între subiecte și sunt curbate pentru a evidenția termeni diferiți.

3. Forme

   Această hartă mentală nu folosește multe forme, dar există câteva diferite care sunt amestecate cu diferitele imagini. Există, de asemenea, săgeți încorporate în harta mentală care servesc pentru a evidenția și mai mult subiectele specifice abordate.

4. Cuvinte

   Ca și în cazul altor hărți mentale, aceasta folosește cuvinte cheie pentru a identifica diferite subiecte, susținând în același timp imaginile, liniile și formele utilizate pe tot parcursul. Cuvintele sunt în mod constant toate cu majuscule.

5. Images

   Spre deosebire de harta mentală de bază, aceasta folosește diferite imagini pentru a organiza și a sublinia diferite subiecte.

Această hartă mentală avansată acoperă mult mai multe subiecte folosind toate aceleași instrumente ca și harta mentală de bază cu o singură adăugare. Cu toate acestea, este încă destul de ușor de înțeles ce comunică harta cititorului.

Hărți mentale mai avansate sunt necesare atunci când analizați concepte care sunt mai complexe și pot necesita instrucțiuni sau perspectivă suplimentară. Cu harta mentală de bază, este în esență un creator de liste care vă permite să analizați mai multe liste simultan. Cu o hartă mentală avansată, este mai mult despre disecția unui subiect și utilizarea linkurilor, imaginilor, culorilor și cuvintelor pentru a simplifica subiectul .

Mai jos sunt câteva exemple suplimentare de hărți mentale avansate.

BREAK DOWN BARRIERS
RECOGNISE DIFFERENCES
INCREASE SELF CONFIDENCE
IMPROVE WELLBEING
CONSUMER & PRODUCER
we educate
EXPLORE VALUES
understand CULTURAL CHANGE
engage with 21st Life
CULTURE
TASTE
displaying
EDUCATED
based on
INFORMATION + EXPERIENCE
KNOWLEDGE
EDUCATION IS ABOUT DEVELOPING THE full variety of
HOLISTIC
experiences
social issues
stimulation
senses
NOT SUBJECT BASED!
SEE THE BIGGER PICTURE!
APPLY KNOWLEDGE & EXPERIENCE to
DEVELOP MULTIPLE SOLUTIONS
MAKE DECISIONS IN THE ABSENCE OF RULES
WORK WITHIN CONSTRAINTS OF A MEDIUM
SKILLS BASED LEARNING
PROBLEM SOLVING
INTERPERSONAL SKILLS
RECOGNISING FEELINGS
IMPORTANCE of VALUES
EXPERIENTIAL CURRICULUM
Art & Design
imagination as a resource
DEVELOPING CREATIVE THOUGHT
SKETCH BOOK
CRITICAL EVALUATION

Figure 5-3 Creativity Mind Map

Harta mentală din Figura 5-3 este una desenată manual, care folosește din plin culoarea, formele, imaginile, cuvintele și liniile. Ca o hartă mentală care analizează creativitatea și imaginația, este cu siguranță foarte imaginativă. În ciuda tuturor informațiilor și creativității incluse, este încă clar și ușor de citit. Este important să rețineți că claritatea este cea mai importantă atunci când creați o hartă mentală, indiferent cât de creativă este aceasta.

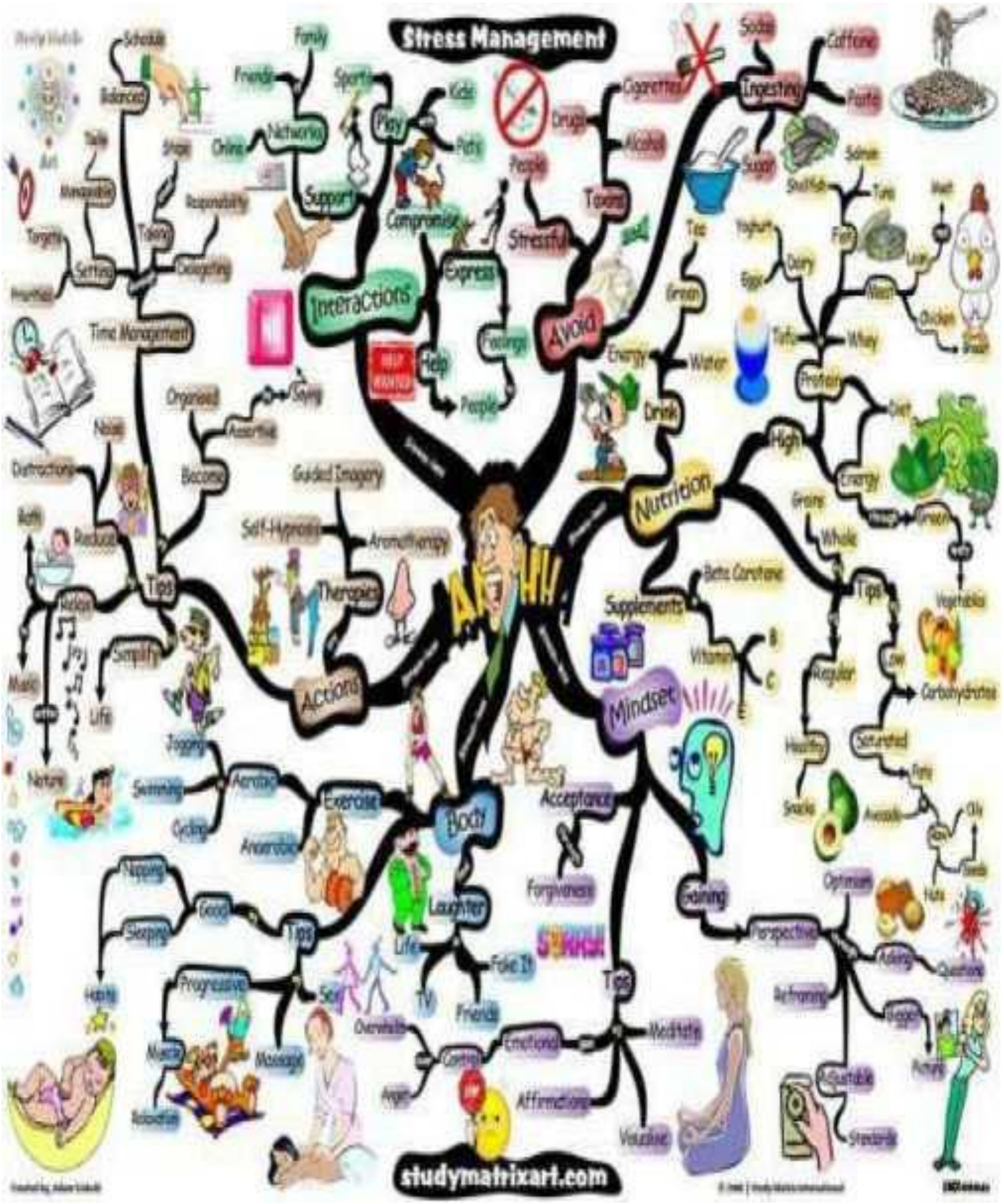

Stress Management
Schedule
Balanced
Family
Friends
Sports
Networks
Online
Play
Kids
Pets
Support
Drugs
People
Compromise
Stressful
Express
Feelings
Interactions
Help
People
Avoid
Cigarettes
Alcohol
Toxins
Soda
Caffeine
Ingesting
Sugar
Time Management
Organized
Saying
Assertive
Become
Distractions
Noise
Tips
Guided Imagery
Self-Hypnosis
Aromatherapy
Therapists
Actions
Music
Life
Simplify
Nature
Jogging
Swimming
Aerobic
Cycling
Anaerobic
Exercise
Napping
Sleeping
Good
Tips
Healthy
Progressive
Muscle
Massage
Relaxation
Body
Laughter
Life
Fake It
TV
Friends
Sex
Overwhelm
Emotional
Anger
Caring
Affirmations
Tips
Meditate
Visualize
Acceptance
Forgiveness
Mindset
Tea
Green
Energy
Water
Drink
Yogurt
Eggs
Dairy
Tofu
Whey
Protein
Nutrition
High
Energy
Grains
Whole
Tips
Regular
Healthy
Snacks
Saturated
Fats
Avoids
Supplements
Beta Carotene
Vitamin
B
C
E
Vegetables
Carbohydrates
Low
Oils
Seeds
Nuts
Eating
Optimism
Perspective
Reframing
Asking
Questions
Triggers
Journals
Gratitude
Stressful
studymatrixart.com

Figure 5-4 Stress Management Mind Map

Harta mentală din Figura 5-4 oferă sfaturi despre cum să faceți față stresului. Are MULTE detalii și folosește imagini, culori, forme, linii și cuvinte pentru a diseca stresul și pentru a oferi sfaturi despre cum să-l gestionezi. Acest tip de hartă mentală ar putea copleși cu ușurință pe cineva nou la concept, dar pe măsură ce te simți mai confortabil cu el, vei începe să vezi valoarea acestui tip de hartă. Oferă o mulțime de informații valoroase dintr-o privire. Dacă ar fi să scrieți toate acestea folosind propoziții, ați avea un document cu mai multe pagini. În această formă, poate fi împărtășit foarte ușor cu un grup mare de oameni.

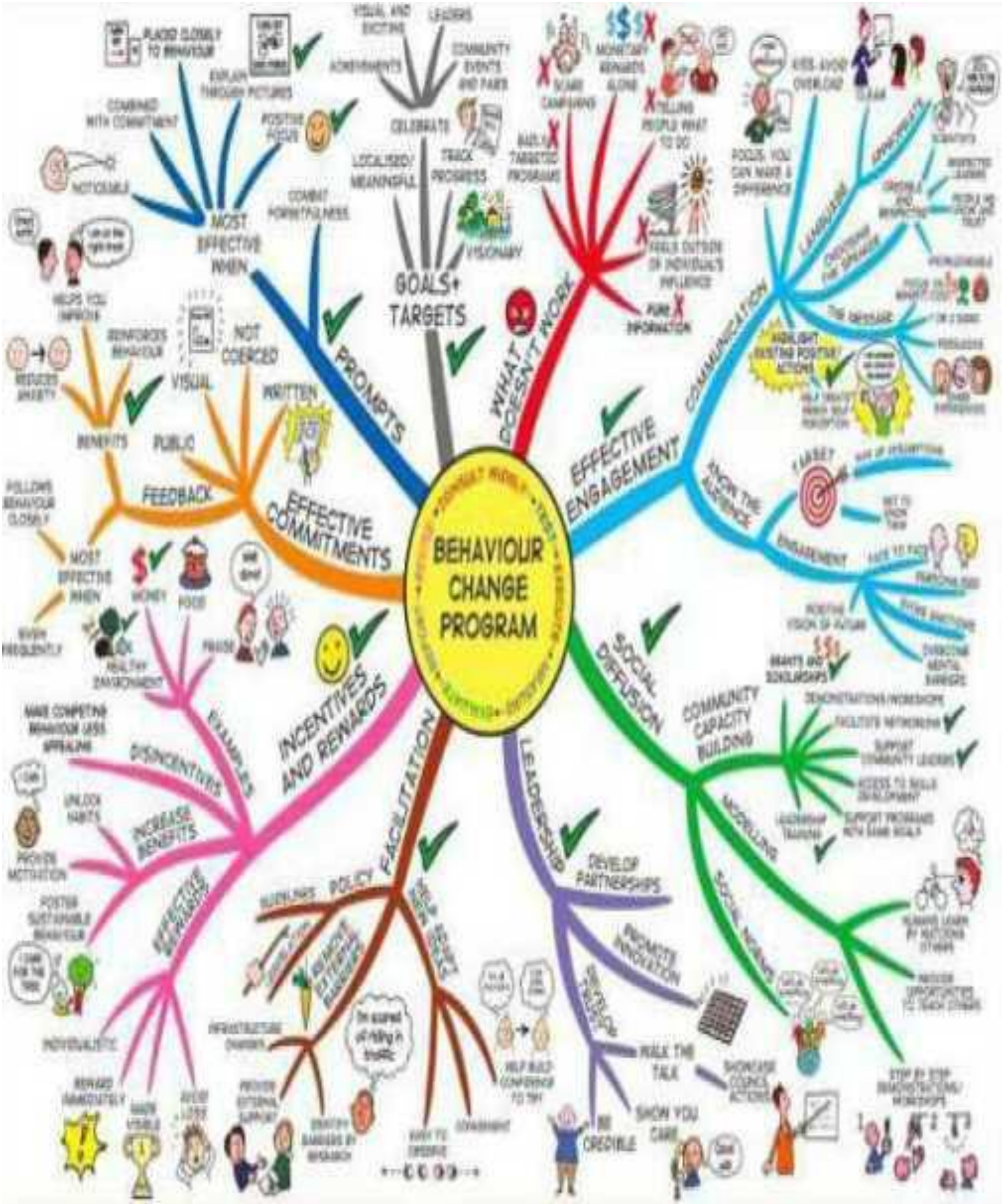

BEHAVIOUR CHANGE PROGRAM
PROMPTS
GOALS + TARGETS
WHAT DOESN'T WORK
EFFECTIVE ENGAGEMENT
EFFECTIVE COMMITMENTS
INCENTIVES AND REWARDS
FACILITATION
SOCIAL DIFFUSION
LEADERSHIP
COMMUNICATION
MOST EFFECTIVE WHEN
COMBAT HORNTAILNESS
NOT COERCED
VISUAL
WRITTEN
PUBLIC
FEEDBACK
BENEFITS
MONEY
FOOD
PRAISE
DISINCENTIVES
INCREASE BENEFITS
UNLOCK HABITS
PROMOTE MOTIVATION
POSITIVE SUSTAINABLE BEHAVIOUR
INDIVIDUALISTIC
REWARD IMMEDIATELY
POLICY
GUIDELINES
INFRASTRUCTURE CHANGES
PROVIDE EXTERNAL SUPPORT
IDENTIFY BARRIERS BY RESEARCH
DEVELOP PARTNERSHIPS
PROMOTE INNOVATION
WALK THE TALK
SHOW YOU CARE
BE CREDIBLE
COMMUNITY CAPACITY BUILDING
SOCIAL NETWORKS
SHOWCASE COUNCIL ACTIONS
KEEP IT SIMPLE
FOCUS YOU CAN MAKE A DIFFERENCE
KNOW THE AUDIENCE
ENGAGEMENT
TARGET
MONETARY REWARDS ALONE
TELLING PEOPLE WHAT TO DO
FAILS OUTSIDE OF INDIVIDUAL'S INFLUENCE
PUSH INFORMATION
VISUAL AND EXCITING
LEADERS
COMMUNITY EVENTS AND FAIRS
CELEBRATE
TRACK PROGRESS
VISIONARY
LOCALISED/ MEANINGFUL
PLACED CLOSELY TO BEHAVIOUR
EXPLAIN THROUGH PICTURES
COMBINED WITH COMMITMENT
POSITIVE FOCUS
NOTICEABLE
HELPS YOU IMPROVE
REDUCES ANXIETY
BEHAVIOUR
FOLLOWS BEHAVIOUR CLOSELY
MOST EFFECTIVE WHEN
WHEN FREQUENTLY
HEALTHY ENVIRONMENT
MAKE COMPETING BEHAVIOUR LESS APPEALING
EXAMPLES
REWARD EFFECTIVELY
MAKE VISIBLE
AVOID LOSS
HELP BUILD CONFIDENCE TO TRY
KEEP TO ORDER
CONSISTENT
DEMONSTRATIONS/WORKSHOPS
FACILITATE NETWORKING
SUPPORT COMMUNITY LEADERS
ACCESS TO SKILLS DEVELOPMENT
LEADERSHIP TRAINING
SUPPORT PROGRAMS WITH SHARE GOALS
MICROBLOGS
SOCIAL MEDIA
GRANTS AND SCHOLARSHIPS
POSITIVE VISION OF FUTURE
DEMONSTRATE MENTAL BARRIERS
ENGAGE FACE TO FACE
ENGAGE ONLINE
HIGHLIGHT EXISTING POSITIVE ACTIONS
HELP TARGET PEOPLE SELF PERCEPTION
THE BARRIER
LANGUAGE
OPPORTUNITIES
KIDS AVOID OVERLOAD
CLEAR
SIGNATURES
INTERESTED LEADERS
PEOPLE WE TRUST
PROMISES
PERSUASIVE
THIRD PARTY ENDORSEMENT

Figure 5-5 Behavioral Program Mind Map

Harta mentală din Figura 5-5 defalcă un program conceput pentru a schimba comportamentul unei persoane. Deoarece acest tip de program poate fi foarte complex și implică mulți factori diferiți, această hartă mentală este garantată a fi una avansată. Folosind culori, forme, simboluri, imagini și cuvinte, se adresează în mod eficient diferitelor elemente ale programului. La fel ca harta mentală din Figura 5-4, dacă aceasta ar fi scrisă folosind cuvinte, ar fi un document cu mai multe pagini. Cu toate acestea, aceste tipuri de programe trebuie adesea să fie prezentate mai multor persoane înainte de a putea fi introduse. Prin utilizarea unei hărți mentale, toate informațiile sunt prezentate fără a fi copleșitoare. În plus, este mult mai ușor să distribui acest lucru cu mai multe persoane.

Dacă te uiți la hărțile mentale de mai sus, vei observa că pot fi folosite pentru o mare varietate de subiecte. Hărțile mentale nu sunt create doar pentru activități creative sau educaționale. Ele pot fi folosite pentru a crea noi programe și pentru a încuraja oamenii să facă față diferit schimbărilor vieții. Orice subiect pe care doriți să îl abordați poate fi abordat folosind o hartă mentală. În plus, odată ce l-ați creat, puteți reveni la el și puteți continua să construiți pe el. De fapt, acest lucru este încurajat mai ales în situațiile în care harta minții este creată de o singură persoană.

Capitolul 6: Tipuri de hărți mentale

În timp ce hărțile mentale pot aborda o varietate de subiecte și pot lua o varietate de forme, există două formate care vor fi folosite pentru a le crea. Fie harta mentală va fi desenată manual, fie va fi generată de computer. În funcție de modul în care mintea ta prelucrează cel mai bine informațiile și de timpul pe care îl ai, fiecare format are avantajele și dezavantajele sale.

1. Hand dr awn mind m ap

Unele hărți mentale sunt desenate manual în acest moment. Acestea se întâmplă adesea oarecum din mers într-un mediu de clasă sau atelier. Ele pot fi, de asemenea, desenate mai atent și treptat. Harta mentală din Figura 5-3 este un exemplu de hartă mentală desenată manual. Acestea arată cu siguranță mai artistice decât alte hărți mentale, dar în afară de asta există câteva avantaje în crearea lor.

Avantaje

1. Cost redus

Când vrei să desenezi manual o hartă mentală, tot ce ai nevoie este o bucată de hârtie și un set de creioane colorate sau markere. Mâna ta și imaginația ta sunt în esență tot ce ai nevoie pentru a începe odată ce ai aceste instrumente.

ii. Unic

Orice desenat manual este automat o creație originală care nu poate fi replicată de nimeni altcineva. Dacă acest lucru este important pentru dvs., atunci este posibil să preferați să vă desenați hărțile mentale manual.

iii. Portabil

Puteți desena manual o hartă mentală oriunde și oricând. Atâta timp cât ai instrumentele de bază și creierul tău, poți să desenezi unul.

iv. Stilizat

Harta mentală poate arăta ca orice doriți când o desenați

manual. Puteți introduce propriul nivel de stil în harta mentală și nu există restricții cu privire la modul în care va arăta.

Hărțile mintale desenate manual sunt cele mai atractive pentru oamenii cărora le place abordarea mai tactilă pe care o permite punerea pixului pe hârtie. Te poate face să te simți foarte productiv să creezi o hartă mintală desenată manual, iar acel sentiment poate fi entuziasmant și inspirator. Cu toate acestea, nu toată lumea preferă să deseneze manual hărți mentale. Există câteva dezavantaje în a crea hărți mentale manual.

Dezavantaje

1. Nu poate fi stocat sau partajat digital decât dacă este scanat

Dacă nu deținеți un scaner, va fi greu să împărtășiți o hartă mentală desenată manual. Puteți face copii ale acestuia, dar dacă este color, este posibil ca copiile să nu aibă același aspect ca originalul.

ii. Dimensiunea este limitată

Ar fi greu să creezi o hartă mentală desenată manual foarte mare. Deși nu este imposibil, este o provocare și ar putea dura mult timp pentru a crea.

iii. Greu de editat

Odată ce ți-ai creat harta mentală desenată manual, nu poți face cu ușurință modificări în ea fără a modifica eventual întreaga structură a acesteia.

2. Hartă mentală generată de computer

Pentru acei oameni care doresc să creeze hărți mentale, dar nu se simt suficient de înclinați din punct de vedere artistic pentru a desena una de mână, există programe de calculator pe care le puteți folosi și pentru a le crea. Există o varietate de programe diferite, atât gratuite, cât și plătite, pe care le voi împărtăși mai târziu. Dar mai întâi, să discutăm despre avantajele și dezavantajele hărților mentale generate de computer.

Avantaje

1. Ușor de aranjat și rearanjat

Puteți crea o hartă mentală generată de computer și este foarte ușor să mutați lucrurile după cum credeți de cuviință. Această flexibilitate sporită face hărțile mintale generate de computer excelente pentru acei oameni care ar putea avea nevoie să schimbe lucrurile la o dată ulterioară, dar care nu doresc să creeze o nouă hartă mentală.

ii. Poate include documente încorporate, imagini și alte fișiere

Uneori, harta mentală poate face referire la anumite documente și ar fi util să poți încorpora acele documente în hartă. Hărțile mentale generate de computer fac posibilă extinderea acestora cu link-uri, documente și alte informații care le transformă într-o bază de date, precum și într-o hartă am ind.

iii. Colaborare comună

Este posibil să fie nevoie să colaborați la o hartă mentală cu alții care nu pot fi în aceeași cameră ca dvs., iar un program de calculator este singurul mod în care va fi creată harta mentală. Acest lucru poate fi foarte valoros pentru persoanele care nu au luxul unei întâlniri în persoană, dar care totuși trebuie să îndeplinească o sarcină comună.

iv. Abilitatea de a partaja cu relativă ușurință

Deoarece această hartă mentală este deja pe computer, este mult mai ușor să o partajați cu alții prin e-mail sau printr-un serviciu de partajare a fișierelor.

v. Poate fi încorporat în alte programe software

Dacă aveți o hartă mentală pe care doriți să o includeți într-o prezentare sau într-un document mai mare, una generată de computer poate fi importată destul de ușor în document.

vi. Prezentare prietenoasa

Deoarece harta mentală este generată de computer, poate fi o modalitate cu adevărat unică de a prezenta o idee sau

o serie de idei unui grup folosind un proiector sau alt instrument de prezentare. Majoritatea oamenilor fac prezentări folosind programe precum Powerpoint sau Keynote, astfel încât o prezentare care folosește o hartă mentală ar ieși cu adevărat în evidență.

Hărțile mentale generate de computer sunt excelente pentru persoanele care preferă să lucreze cu o tastatură și un mouse. Ele permit o anumită flexibilitate în gândire atunci când le creează, ceea ce poate fi benefic pentru acei oameni al căror proces de brainstorming poate trece prin mai multe straturi. Dar există unele dezavantaje la hărțile mentale generate de computer.

Dezavantaje

1. Cost

Deși există programe software gratuite de cartografiere a minții disponibile, cele mai robuste vor costa o taxă de utilizare. Aceasta poate fi o provocare, mai ales pentru cineva care are un buget restrâns și nu își permite să investească în software.

ii. Greu de personalizat

Deoarece utilizați un computer pentru a crea harta mentală, poate fi o provocare suplimentară să-i puneți notă personală.

iii. Curba de învățare a software-ului

Ca și în cazul tuturor programelor software noi, există o curbă de învățare cu programele software de cartografiere a minții. Unii oameni nu se descurcă atât de bine când învață cum să folosească software-ul nou și pot fi descurajați să creeze hărți mentale în acest fel.

iv. Necesită acces la un computer

Trebuie să utilizați un computer pentru a utiliza programe software de hărți mentale. Este imposibil să creezi unul fără computer și asta poate fi o provocare pentru unii oameni. De fiecare dată când ceva necesită ca oamenii să poată folosi un computer, se ridică alte întrebări despre accesibilitate și cine își poate permite cu adevărat. Chiar dacă vă puteți permite software-ul, dacă nu puteți obține acces la un computer, nu va fi posibil să creați hărți mentale.

După cum probabil ați observat, avantajele depășesc cu mult dezavantajele atât în hărțile mentale

desenate manual, cât și în cele generate de computer. În cele din urmă, se reduce la preferințe și acces. Dacă nu aveți acces imediat la un computer cu software de cartografiere mentală, atunci nu aveți de ales decât să le creați manual. Cu toate acestea, există beneficii pentru ambele. Cel mai important lucru de reținut este că, în cele din urmă, beneficiile creării hărților mintale în general sunt mult mai puternice decât negativele. Indiferent dacă preferați să o scrieți de mână, să folosiți un program de calculator sau să faceți o combinație a ambelor, ar trebui să începeți să utilizați hărți mentale.

După cum am menționat anterior, există câteva programe software care vă vor ajuta să creați o hartă mentală folosind un computer. Mai jos sunt câteva dintre cele mai populare.

Programe software pentru hărți mentale

ConceptDraw

Acesta este un software grozav de cartografiere a minții care, după cum știți, vă oferă o perioadă de încercare gratuită pentru un an de utilizare.

Acesta este preferatul meu personal.

Pentru a obține copia dvs., trebuie doar să vă înscrieți la **LearningWithMindmaps.com** și o să-ți aduc toate detaliile.

FreeMind

Acesta este un program software gratuit de cartografiere a minții care poate fi pur și simplu descărcat și utilizat. Este ceea ce se numește software open source. Când ceva este open source, înseamnă că este gratuit de utilizat, iar informațiile folosite pentru a-l crea și construi sunt, de asemenea, ușor disponibile.

Acest lucru are avantaje și dezavantaje pentru utilizatori. Avantajele sunt că este gratuit și are o mulțime de informații diferite despre el. Vor fi multe forumuri diferite și informații utile împărtășite despre acest software. Dezavantajele sunt că funcțiile pot fi limitate, iar upgrade-urile s-ar putea întâmpla fie foarte multe, fie deloc. Când comunitatea de dezvoltare găsește un software open source care le place, tind să depună mult efort pentru ca software-ul să funcționeze bine. Deși acest lucru poate fi un lucru bun, poate fi și un lucru rău, deoarece atunci când un software este actualizat în mod constant, este necesar ca utilizatorii software-ului să fie sârguincioși în a ține pasul cu aceste actualizări. Majoritatea utilizatorilor obișnuiți de software nu sunt în mod natural diligenti cu actualizările, ceea ce poate cauza probleme în modul în care funcționează. În cele din urmă, este grozav să ai un software gratuit de cartografiere a minții și acest lucru poate reduce cu siguranță barierele de cost la intrare pentru noii utilizatori.

Mindmeister

Mindmeister este un software de cartografiere a minții care se bazează pe internet. Nu este complet gratuit de utilizat, dar are o încercare gratuită, apoi este la fel de ieftin ca 4,99 USD pe lună pentru persoane fizice. Acest software online este bun, deoarece are și o aplicație mobilă care poate fi utilizată pe dispozitive mobile. Puteți să vă sincronizați harta mentală online cu dispozitivul mobil și să construiți pe harta dvs. în timp ce sunteți în deplasare. Acest lucru este foarte valoros, deoarece mai mulți oameni trebuie să ia decizii în timp ce se mută.

iMindMap

Tony Buzan este creatorul hărții mintale și a creat și un software numit iMindMap. Are o versiune pentru computer desktop, precum și versiuni online și mobile, care îl fac foarte versatil. În plus, are o opțiune de a vă crea harta minții în 3D. Nu este gratuit de utilizat, dar există o încercare gratuită înainte de a plăti o taxă pentru el. Versiunea cu cel mai mic cost este versiunea online/mobilă, care începe de la 20,99 USD pe lună. Dacă doriți să cumpărați software-ul pentru uz personal sau educațional, acesta începe de la 85 USD pentru un utilizator.

Acest program poate fi considerat costisitor pentru un începător cu hărți mentale, dar pe măsură ce vă aclimatizați mai mult cu utilizarea lor, ar putea fi benefic să faceți investiția. Deoarece software-ul care este afiliat cu persoana care le-a inventat, iMindMap va fi cu siguranță foarte robust și va veni cu mult suport.

Xmind

Xmind este un software gratuit de cartografiere a minții care are și opțiuni plătite. Versiunea gratuită vă permite să vă creați hărți mentale și să le partajați online. Dacă doriți să aveți posibilitatea de a vă partaja harta minții prin e-mail sau printr-un serviciu de partajare a fișierelor, va trebui să faceți upgrade la versiunile plus sau pro care încep de la 79 USD. Există un serviciu de abonament care costă 79 USD pe lună, care vă oferă acces la funcții la un cost mai mic.

Există multe alte programe software de cartografiere a minții, dar acestea sunt unele dintre cele mai populare. În ciuda costului, este cu siguranță o idee bună să cauți programe care sunt utilizate în mod activ de mulți oameni. În acest fel, puteți fi sigur că programul dumneavoastră va fi întreținut și actualizat în mod constant. În timp ce prea multe actualizări pot fi perturbatoare, este important ca software-ul să nu aibă voie să stagneze. Deoarece sistemele de operare și computerele se schimbă în mod regulat, programele software trebuie să facă upgrade pentru a ține pasul cu ele pentru o funcționalitate bună.

Formate de hartă mentală

În timp ce hărțile mentale pot fi împărțite în două categorii distincte când vine vorba de modul în care sunt create, ele pot fi împărțite în trei categorii distincte când vine vorba de formatul și scopul hărții.

Hartă mentală de referință sau cunoaștere

Unele hărți mentale sunt create cu scopul de a explora un subiect sau de a organiza un anumit grup de informații. Ideea de referință sau hărți mintale de cunoaștere este de a putea reveni la ele mai târziu pentru informații. În esență, aceste hărți mentale sunt create pentru a fi utilizate pentru referințe viitoare. Odată create, aceste tipuri de hărți mentale pot fi folosite de diferiți oameni timp de mulți ani. Ele pot fi create pentru a acoperi anumite subiecte, a gestiona liste, a organiza resurse și a facilita învățarea.

Brainstorming Hărți Mintale

Când un grup lucrează împreună pentru a rezolva o problemă, a răspunde la o întrebare sau a se pregăti pentru diferite scenarii, o hartă mentală este un instrument excelent pentru identificarea acestor idei. O hartă mentală poate fi desenată în timpul sesiunii de brainstorming și poate acționa ca o referință vie în timp ce grupul lucrează. Deoarece hărțile mintale sunt create pentru a fi îmbunătățite sau modificate după bunul plac, poate fi un instrument important pentru a inspira gândirea creativă. Unul dintre cele mai importante beneficii ale brainstormingului este energia creativă care este încurajată de la participanți. O hartă mentală este foarte eficientă pentru a facilita acea creativitate, rămânând în același timp organizată.

Hărți mentale de planificare/proiect

Dacă planificați un eveniment sau o ieșire specială, o hartă mentală poate fi foarte utilă pentru a acoperi toate detaliile diferite care trebuie luate în considerare și dezvoltate. Harta ar avea proiectul în centru, iar diferitele zone ar aborda diferite părți ale proiectului. Acest tip de hartă ar putea fi utilizat în mod continuu pentru a urmări reperele, a comunica obiectivele și a ține un program de planificare.

Determinând tipul de hartă mentală pe care o veți folosi, vă poate ajuta să o utilizați cât mai bine. Când faci orice tip de analiză, trebuie să fii clar cu privire la scopul tău atunci când o creezi. Cu hărțile mentale, trebuie mai întâi să determinați dacă va fi desenat manual sau generat de computer, apoi dacă este o hartă de referință, brainstorming sau planificare. Adesea, situația va ajuta la dictarea tipului de hartă care este creată, dar în general vă ajută să vă dați seama înainte de a o începe.

Capitolul 7: Harta mentală a zilei tale

Avem vieți ocupate. Nu numai că viețile noastre sunt pline de activități zilnice, cum ar fi munca și mersul la școală, ci sunt și pline de mult mai multe activități decât oricând. 1 din 3 profesioniști care lucrează lucrează mai mult de 50 de ore pe săptămână, ceea ce nu lasă mult timp pentru alte activități zilnice, cum ar fi exerciții, petrecere a timpului liber, treburi și alte lucruri care ar putea apărea pe parcursul zilei. Hărțile mentale pot fi folosite pentru a vă organiza activitățile zilnice și există multe beneficii în acest sens.

1. O mai bună amintire a sarcinilor zilnice

   Cât de des ajungi acasă de la serviciu doar ca să realizezi că ai uitat să faci ceva ce trebuia cu adevărat să faci în drum spre casă? Chiar dacă sunteți sârguincios în a face liste de lucruri de făcut, adesea acele liste pot părea să continue pentru totdeauna și lucrurile pot fi ratate. Hărțile mentale sunt create astfel încât să puteți vedea totul dintr-o singură privire. Folosind culorile pentru a evidenția cele mai importante lucruri de pe lista dvs., combinate cu cuvinte cheie interesante, veți putea să le amintiți mai bine atunci când este necesar.

2. Prioritizarea rapidă a sarcinilor

   Dacă aveți o mulțime de sarcini de rezolvat la un moment dat, este ușor să fiți copleșit atunci când vă uitați la o listă lungă de pagini. Deoarece puteți folosi culori și linii pentru a evidenția diferite sarcini dintr-o hartă mentală, este posibil să determinați prioritatea în funcție de ceea ce este cel mai urgent. Poți pur și simplu să arunci o privire asupra hărții mintale și să vezi ce este cel mai important și să te concentrezi mai întâi pe acele sarcini.

3. Introduceți noi obiceiuri

   A mânca mai multe alimente sănătoase, a face sport și a dormi mai mult sunt trei lucruri la care toată lumea trebuie să lucreze mai bine și mai des. Puteți folosi o hartă mentală pentru a vă ajuta să dezvoltați noi obiceiuri, programându-l în ziua dvs., precum și evidențiind beneficiile acestui lucru. De asemenea, puteți crea o rutină în care să programați recompense pentru realizarea unor obiective specifice. Iată un exemplu de

Figure 7-1

hartă mentală axată pe obiceiuri pentru a vă oferi o idee despre cum ar arăta, prin amabilitatea site-ului web Asian Efficiency.

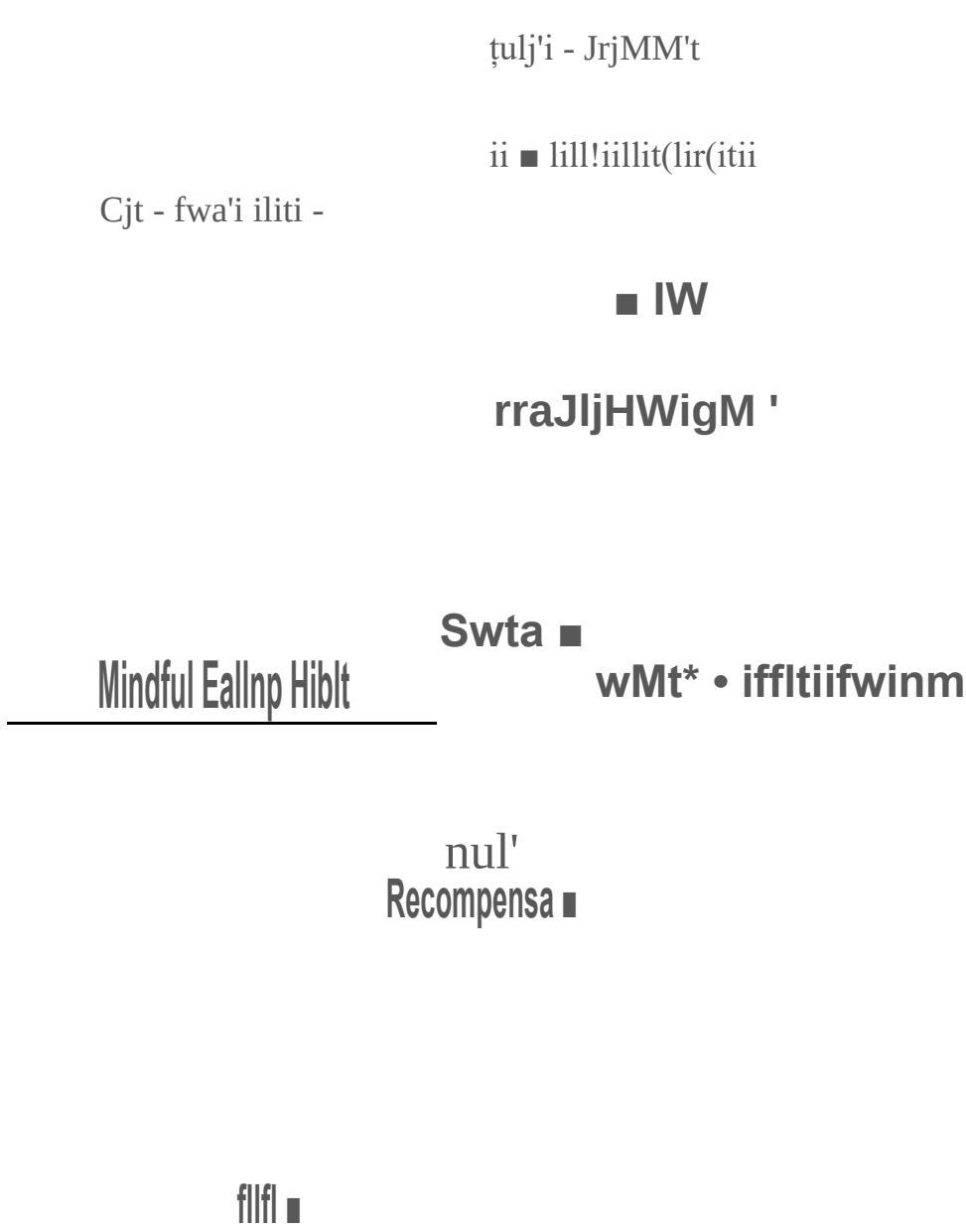

ţulj'i - JrjMM't
ii ■ lill!iillit(lir(itii
Cjt - fwa'i iliti -
■ IW
rraJljHWigM '
Swta ■
Mindful Eallnp Hiblt
wMt* • iffltiifwinm
nul'
Recompensa ■
fllfl ■

Figure 7-1

4. Increased productivity

Listele de sarcini sunt excelente pentru creșterea productivității generale, dar hărțile mintale pot fi și mai bune. Unul dintre dezavantajele listelor de sarcini este că acestea sunt adesea scrise folosind fraze sau propoziții lungi. Acest lucru poate face dificilă gestionarea lor eficientă, mai ales dacă aveți o mulțime de sarcini de îndeplinit. Și cine nu a avut o listă de sarcini care avea mai mult de o pagină? Deoarece hărțile mintale folosesc cuvinte cheie și asocieri, sunt concepute pentru a vă atinge memoria în mod eficient. În plus, abilitatea de a vă vedea toate sarcinile într-un plan stimulativ vizual face mai ușor să revizuiți totul într-un mod mult mai semnificativ.

Mai jos sunt câteva exemple de hărți mentale utilizate pentru planificarea zilnică pentru a vă ajuta să începeți să le utilizați în afara activităților legate de muncă sau de proiect.

ţţ l|ţ*F>

mnvu Q WiM riiW'iaH

Figura 7-2

Harta mentală din Figura 7-1 conturează un plan zilnic de dimineață până seara. Unii oameni trebuie să își programeze întreaga zi pentru a se asigura că rămân pe drumul cel bun. Această hartă mentală arată cum se poate face cu relativă ușurință.

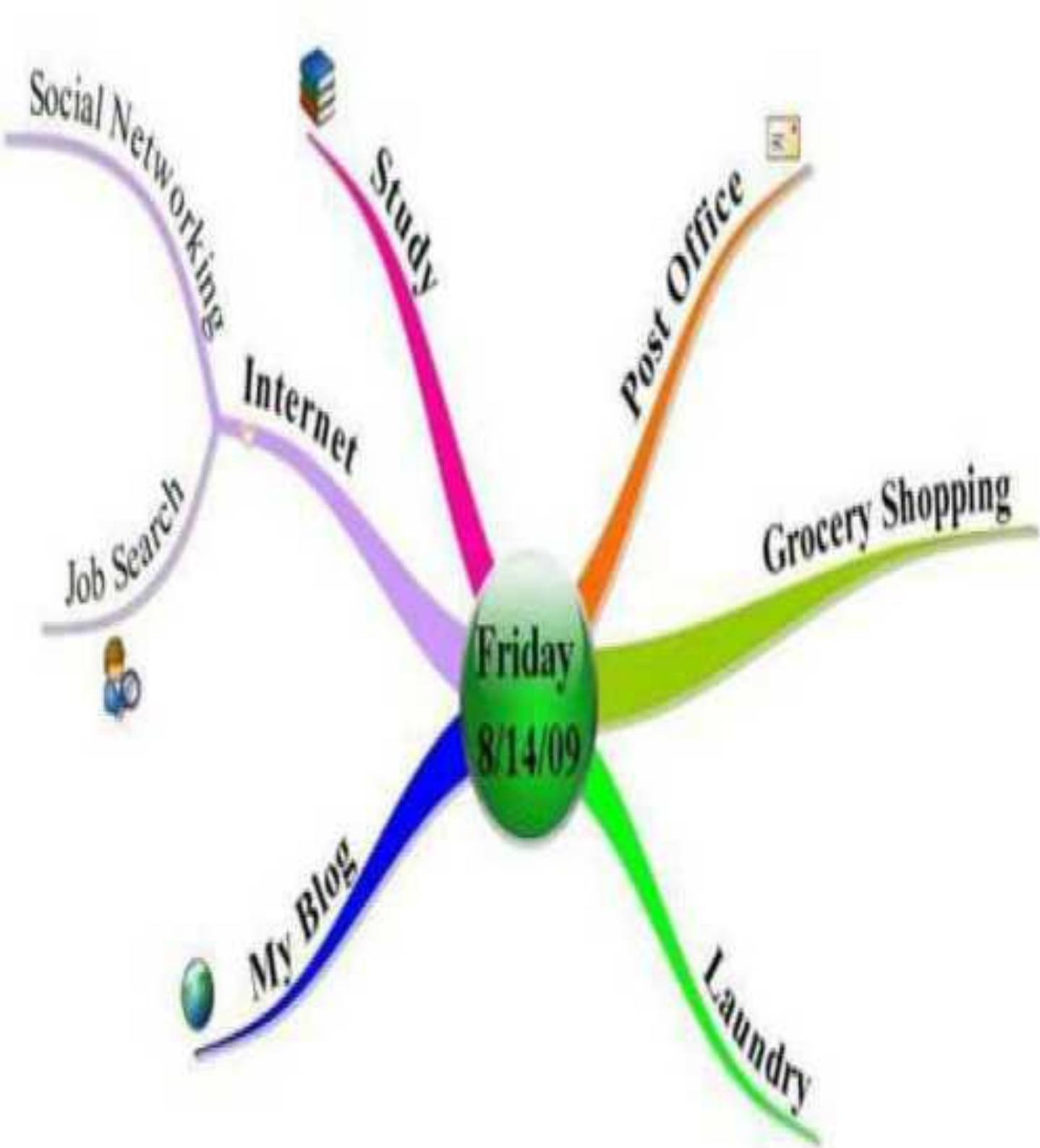

Social Networking
Study
Post Office
Internet
Job Search
Grocery Shopping
Friday
8/14/09
My Blog
Laundry

Figura 7-3

Harta mentală din Figura 7-3 este una mult mai largă. Acesta subliniază ceea ce trebuie făcut, dar nu atribuie un interval de timp fiecăruia. Nu este foarte detaliat, dar aceste cuvinte cheie sunt suficiente pentru ca creatorul să ia în considerare ceea ce trebuie realizat în această zi anume.

Figure 7-4

Harta mentală din Figura 7-4 arată cum o listă de lucruri de făcut poate fi transferată pe o hartă mentală. Acesta abordează câteva proiecte diferite care trebuie abordate și intră în detalii specifice despre acele proiecte. Această hartă mentală poate fi pentru o zi, dar cel mai probabil este pentru mai multe zile.

Figura 7-5

Harta mentală din Figura 7-5 este o altă hartă cu o listă specifică de făcut, inclusiv casete de selectare. Dacă trebuie să bifați lucrurile, este posibil să încorporați acele casete în harta mentală și să le bifați pe măsură ce finalizați sarcinile.

După cum puteți vedea, o hartă mentală a unei liste de lucruri de făcut poate arăta în multe moduri

diferite și poate fi folosită pentru orice, de la planificarea zilnică, în ceea ce privește lucrul, până la planificarea zilnică, din momentul în care te trezești până în momentul în care te culci. Hărțile mentale sunt atât de flexibile încât le poți folosi în orice mod care se potrivește cel mai bine stilului tău de viață.

Capitolul 8: Hărți mentale pentru studiu și luare de note

Să mergi la școală nu este ușor. Nu este menit să fie ușor, mai ales dacă urmezi o diplomă. Adesea, jonglezi cu mai multe clase despre diferite subiecte care necesită același nivel de atenție și concentrare. Poate fi o provocare să primești și să procesezi eficient informațiile necesare pentru a excela în cursurile tale. Hărțile mentale pot fi foarte utile în simplificarea procesului de luare a notelor în timpul orei și a procesului de studiu după oră.

Ați scăpat vreodată ceva important pentru că încercați să scrieți ceva ce tocmai a spus profesorul sau profesorul?

Poate fi enervant să iei notițe cu mâna lungă și nu foarte mulți oameni se descurcă bine cu mâna scurtă. Cu toate acestea, dacă începeți să utilizați hărți mentale atunci când luați notițe, veți putea primi și nota rapid informații.

Încorporarea hărților mentale în timp ce luați notițe sau studiați este eficientă în mai multe moduri.

1. Îmbunătățește înțelegerea

   În timp ce luarea de notițe cu o hartă mentală poate dura ceva pentru a vă obișnui odată ce începeți să atingeți diferitele moduri în care funcționează mintea dvs. și cum să le traduceți pe hârtie, vă veți descoperi că înțelegeți informațiile mult mai eficient. Deoarece hărțile mentale încorporează imagini și asocieri de cuvinte, ele determină automat creatorul hărții să acceseze cunoștințele curente pentru a le atașa la noile informații primite. După cum sa discutat în capitolul 2, una dintre modalitățile de îmbunătățire a memoriei și a reamintirii informațiilor este prin asocierea și gruparea faptelor noi cu cele vechi. Hărțile mentale facilitează în mod natural acest tip de gândire, ceea ce înseamnă că informațiile noi sunt înțelese mult mai rapid și mai eficient.

2. Mărește viteza de luare a notelor

   Când luați notițe cu mâna lungă, este necesar să vă concentrați pe ceea ce spune profesorul sau vorbitorul pentru a vă concentra pe nota pe care o luați. Acest lucru vă poate face să pierdeți informații importante care sunt partajate în timp ce scrieți. Poate fi foarte frustrant să iei notițe în acest fel, motiv pentru care unii oameni încep să înregistreze prelegeri și discuții cu o mulțime de informații importante. Deși aceasta este o modalitate de a rezolva problema,

aceasta poate veni cu propriul set de probleme, și anume să lucreze de două ori mai mult.

Odată ce sunteți acasă și gata să studiați informațiile, trebuie să transcrieți înregistrarea sau să mergeți înapoi și să o ascultați de mai multe ori pentru a lua notițe. Acest lucru poate fi greu de făcut dacă urmați mai multe cursuri sau aveți doar o perioadă scurtă de timp pentru a studia. Hărțile mentale pot elimina toate acestea fără a sacrifica aportul de informații. Prin utilizarea cuvintelor cheie, a formelor și a culorilor, puteți prelua rapid ceea ce este partajat și îl puteți organiza într-un mod care să fie semnificativ pentru dvs. În acest fel, puteți reveni la el mai târziu și puteți înțelege ce ați vrut să notați.

3. Îți organizează gândurile

Adesea, atunci când stai la o prelegere sau la o clasă, persoana care vorbește va împărtăși o mulțime de informații și cuvinte, dar nu toate acestea trebuie notate sau amintite. Cea mai mare parte a ceea ce este împărtășit este de a explica concepte specifice sau de a le raporta la clasă. Există unii oameni care vorbesc în schițe sau liste și spun clar punctul de discutat înainte de a-l discuta. Acești oameni fac foarte ușor să ia notițe din prelegerile lor. Din păcate, aceste tipuri de oameni nu sunt foarte banale și te vei trezi să asculți discuții sau lecții mult mai puțin clare.

Este important să poți descifra ceea ce trebuie să știi din ceea ce este pur și simplu dialog de susținere. Când primiți multe informații în acest fel, poate fi dificil să vă organizați gândurile în consecință. Hărțile mentale sunt excelente pentru a vă ajuta să organizați informațiile pe care le primiți, astfel încât să le puteți reține în acest moment și să le studiați mai târziu.

Îmi dau seama că, cu orele și studii, uneori informațiile de care ai nevoie sunt într-o carte. Da, hărțile mintale sunt grozave pentru a primi informații verbal, dar sunt și un instrument bun pentru studiul materialului scris.

Efectuarea cercetării de carte

Când citiți o carte sau un capitol, poate fi necesar să luați notițe despre informații. Poate fi greu să iei notițe bune atunci când citești o mulțime de cuvinte care par importante. Există câteva instrumente pe care le puteți folosi pentru a dezvolta o hartă mentală pentru a lua notițe atunci când citiți o carte, articol sau alt document scris.

1. Brainstorming

   Înainte de a începe să citiți, acordați-vă timp pentru a vă gândi la ceea ce este posibil să știți deja. Creați o hartă mentală cu subiectul pe care îl studiați în centru. Faceți dintr-un braț o listă cu lucruri pe care le știți despre subiect și altul o listă cu lucruri pe care nu le cunoașteți sau întrebări la care aveți nevoie de răspuns. Acesta poate fi schița dvs. de citit și, pe măsură ce revizuiți textul, vă puteți concentra asupra lucrurilor pe care nu le cunoașteți sau puteți obține răspunsuri la întrebările dvs.

2. Contur vizual

   Când ați primit cartea sau cărțile pe care le folosiți pentru cercetare, ar fi trebuit să le obțineți pentru un anumit scop. Indiferent dacă scrieți o lucrare, o carte, un articol sau un raport, ar trebui să aveți anumite nevoi specifice de completat cu cercetarea cărții dvs. Faceți o listă cu ceea ce aveți nevoie pentru a obține și transformați acea listă într-o hartă mentală. Începeți cu subiectul dvs. principal ca centru al hărții mentale și creați ramuri cu cuvinte cheie ale subiectelor din listă. Apoi, atunci când citiți cartea, aveți un cadru din care să lucrați și vă puteți concentra asupra informațiilor respective.

Cheia pentru utilizarea unei hărți mentale pentru cercetarea cărților este să nu o gândim prea mult sau să planifici excesiv. Permiteți informațiilor să vină natural și citiți informațiile cu o minte deschisă. Dacă supraplanificați, riscați să faceți harta minții mult mai complicată decât trebuie și să îi reduceți eficacitatea.

Mai jos este un exemplu de hartă mentală care a fost folosită în timpul cercetării cărții.

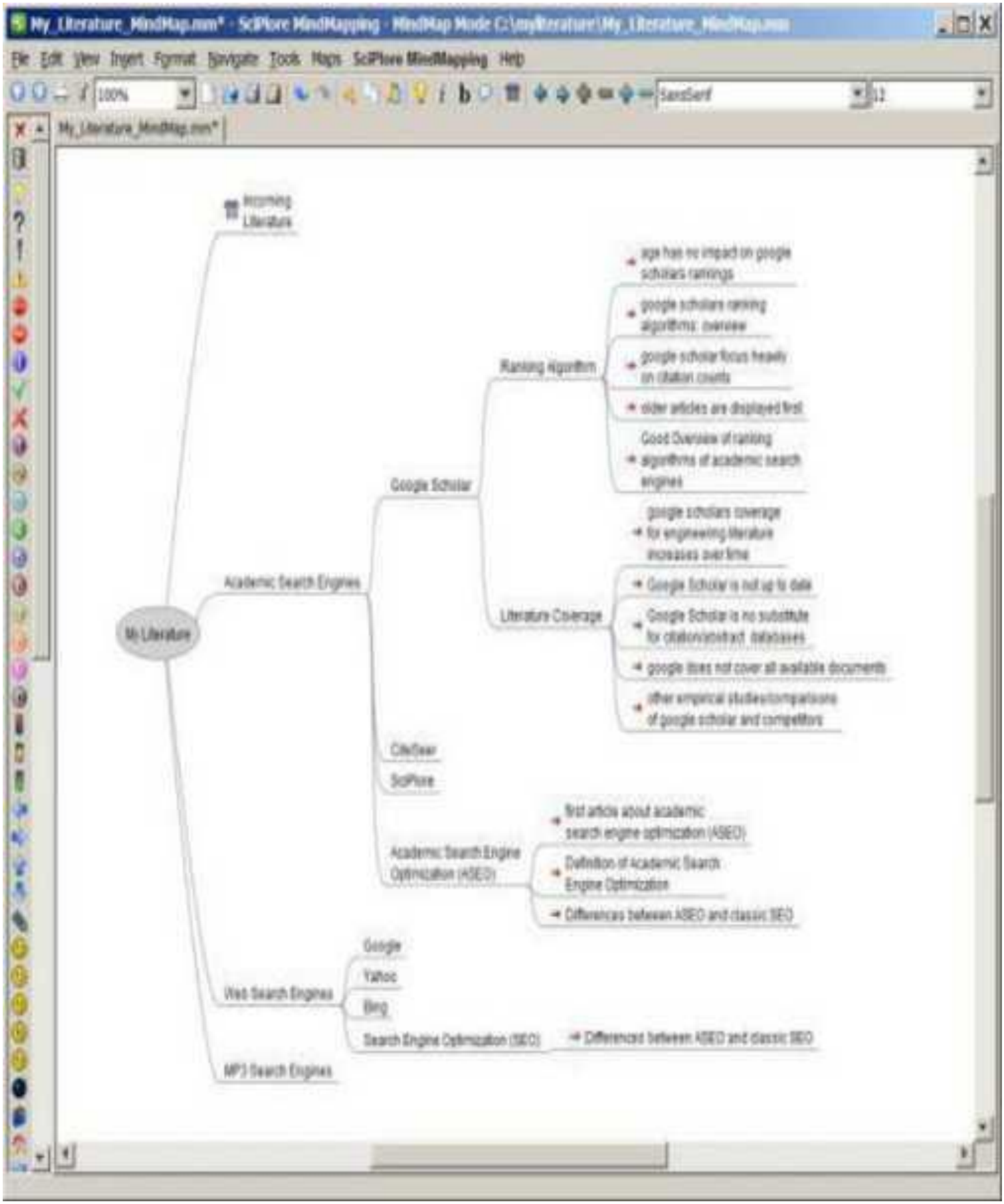

My_Literature_MindMap.mm* - SciPlore MindMapping - MindMap Mode C:\my literature\My_Literature_MindMap.mm
File Edit View Insert Format Navigate Tools Maps SciPlore MindMapping Help
My_Literature_MindMap.mm*
Incoming Literature
My Literature
Academic Search Engines
Google Scholar
Ranking algorithm
age has no impact on google scholars rankings
google scholars ranking algorithms: overview
google scholar focus heavily on citation counts
older articles are displayed first
Good Overview of ranking algorithms of academic search engines
Literature Coverage
google scholars coverage for engineering literature increases over time
Google Scholar is not up to date
Google Scholar is no substitute for citation/abstract databases
google does not cover all available documents
other empirical studies/comparisons of google scholar and competitors
CiteSeer
SciPlore
Academic Search Engine Optimization (ASEO)
first article about academic search engine optimization (ASEO)
Definition of Academic Search Engine Optimization
Differences between ASEO and classic SEO
Web Search Engines
Google
Yahoo
Bing
Search Engine Optimization (SEO)
Differences between ASEO and classic SEO
MP3 Search Engines

Figura 8-1 Harta mentală a lucrării

de teză Deși este puțin mai pronunțată decât unele dintre hărțile mentale prezentate anterior, Figura 8-1 este un exemplu de una care a fost folosită pentru a scrie o teză, care necesită multă cercetare și organizare a datelor. Aceasta este o hartă mentală cu aspect mult mai serios, dar ați putea crea una mai colorată și să încorporați în continuare imagini și forme cu cuvintele și liniile.

Creați o prezentare generală a cărții

Ai citit vreodată un roman sau o carte despre care ai vrut să spui cuiva, dar nu ți-ai amintit multe detalii? Acest lucru s-ar putea aplica cărților de lectură obișnuită sau ceva ce ați citit la curs. Puteți folosi o hartă mentală pentru a scrie o prezentare generală a unei cărți și puteți utiliza această prezentare generală pentru a discuta sau prezenta cartea mai târziu. Folosind diferiții pași discutați anterior în carte, ați pune titlul cărții în centrul hărții. Apoi ați crea diferitele brațe ale hărții folosind fie personajele, fie temele majore discutate în carte. Puteți să o organizați în orice mod care funcționează cel mai bine pentru dvs. sau în orice mod care vă ajută să o discutați mai târziu.

Mai jos sunt câteva exemple de hărți mentale folosite pentru a revizui o carte.

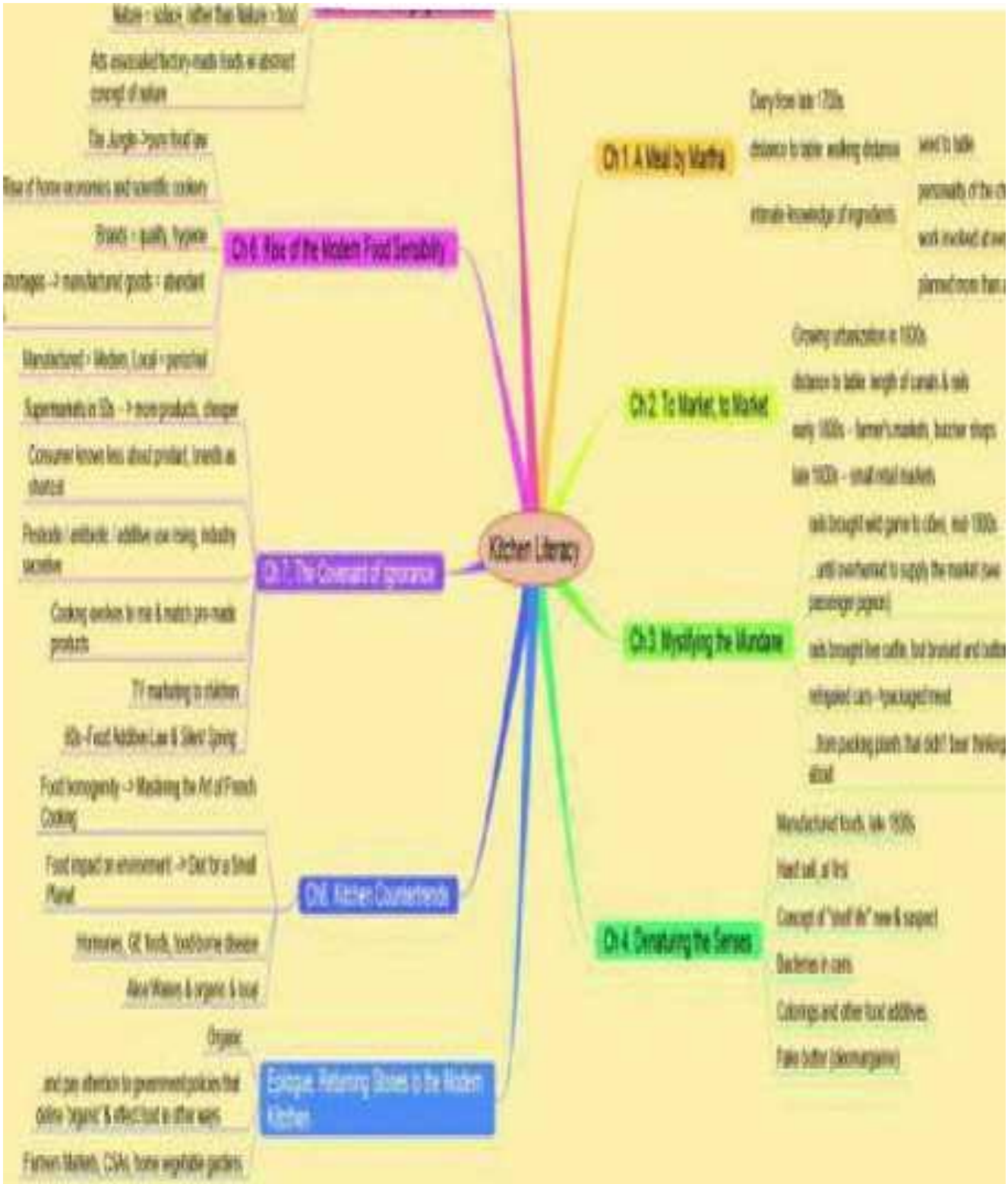

Kitchen Literacy
Ch 1: A Meal by Martha
Ch 2: To Market, to Market
Ch 3: Mystifying the Mundane
Ch 4: Denaturing the Senses
Ch 5: The Covenant of Ignorance
Ch 6: Rise of the Modern Food Sensibility
Ch 7: Kitchen Counterfeits
Epilogue: Restoring Stories to the Modern Kitchen

Figura 8-2 Recenzia de carte a alfabetizării în bucătărie

Harta mentală din Figura 8-2 este o recenzie a cărții *Kitchen Literacy*. Este un bun exemplu al necesității de a încorpora fraze cheie mai lungi peste cuvintele cheie, dar încă nu este prea detaliat. Expresiile nu sunt propoziții complete și necesită totuși asocierea cuvintelor pentru a reține ceea ce este analizat în harta mentală. Cu toate acestea, aceasta vă oferă o defalcare a cărții dintr-o privire și vă va ajuta să vă amintiți informațiile mai târziu.

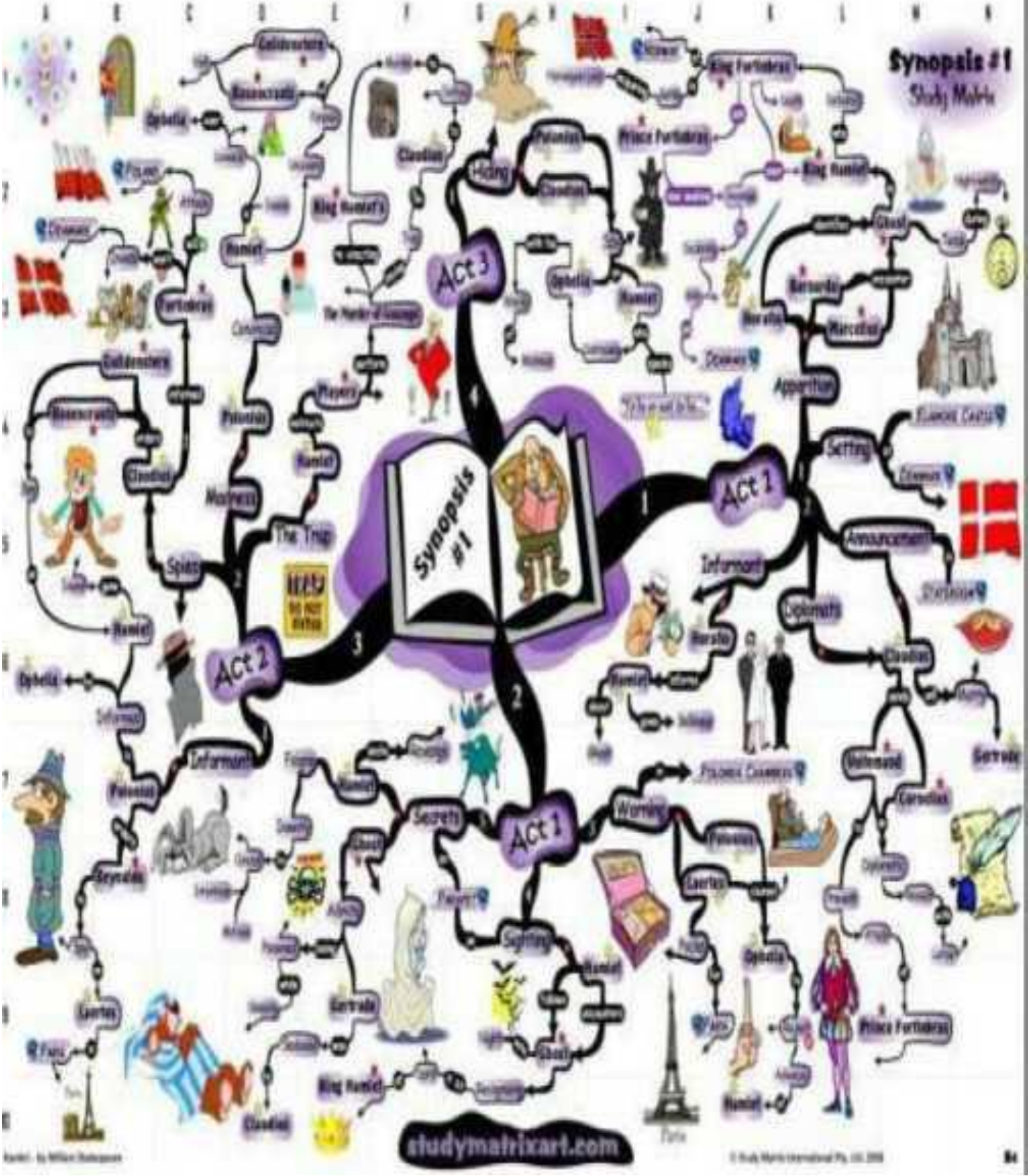

Synopsis #1
Study Matrix
Synopsis #1
ACt 1
ACt 2
ACt 3
studymatrixart.com

Figure 8-3 Synopsis of Hamlet Mind Map

Harta mentală din Figura 8-3 este un rezumat al piesei Shakespeare, Hamlet. Hamlet este o literatură foarte complexă, deoarece se întâmplă atât de multe lucruri diferite deodată. Plus că cartea este scrisă într-o formă de engleză dintr-o perioadă care a trecut pe lângă noi. Oamenii nu mai vorbesc așa și poate fi o lectură grea. Acest rezumat face o treabă bună de a clarifica ceea ce este important și poate fi de ajutor atunci când îl citiți.

După cum puteți vedea, o hartă mentală a unei recenzii de carte poate fi destul de simplă, ca în Figura 8-2, sau mult mai complexă și în profunzime, ca în Figura 8-3. Cu siguranță are sens ca Figura 8-3 să fie rezumatul unei piese de teatru Shakespeare. Acestea tind să fie foarte multistratificate și au mai multe parcele mici care se rotesc în jurul unei parcele mai mari. În timp ce Figura 8-3 ar putea fi copleșitoare pentru unii, cu siguranță vă ajută să vedeți diferitele elemente ale piesei în acest format și în limba engleză non-Shakespearian.

Repetați ceea ce ați învățat

Există multe situații în care veți primi o mulțime de informații și va trebui să repetați aceste informații sub forma unei prezentări, lucrări sau discurs. Unii oameni sunt foarte pricepuți să primească informații și să le partajeze, dar cei mai mulți dintre noi nu sunt. Este posibil să uităm bucăți mari de informații importante sau să schimbăm fapte sau să introducem informații pe care le-am primit din altă parte. Poate fi dificil să lucrezi cu contextul informațiilor când cineva ți-a dat-o într-un mod care funcționează cel mai bine pentru el. Trebuie să ne amintim că atunci când ascultăm prelegeri sau citim cărți, informațiile au fost organizate într-un mod care să aibă cel mai mult sens pentru vorbitor sau autor. Da, informațiile sunt partajate într-o manieră logică, motiv pentru care le puteți înțelege și primi pe moment, dar nu vă veți aminti neapărat tot ceea ce vi s-a împărtășit. De obicei, îți vei aminti informațiile care sunt cele mai semnificative pentru tine în acel moment și vei uita restul.

Hărțile mentale vă pot ajuta să scoateți și mai multe informații, făcându-le semnificative și memorabile într-un mod care funcționează cel mai bine pentru dvs. Când creați o hartă mentală, aveți control asupra modului în care informațiile sunt digerate și înregistrate. Deci, chiar dacă primiți informații care au fost organizate de o altă persoană, puteți folosi harta mentală pentru a le organiza într-un mod în care să vă întoarceți și să le împărtășiți singur. Hărțile mentale sunt instrumente grozave care facilitează preluarea informațiilor, familiarizarea cu acestea și repetarea altora într-un mod clar.

Mai jos sunt câteva exemple de hărți mentale utilizate pentru a crea prezentări și pentru a scrie discursuri.

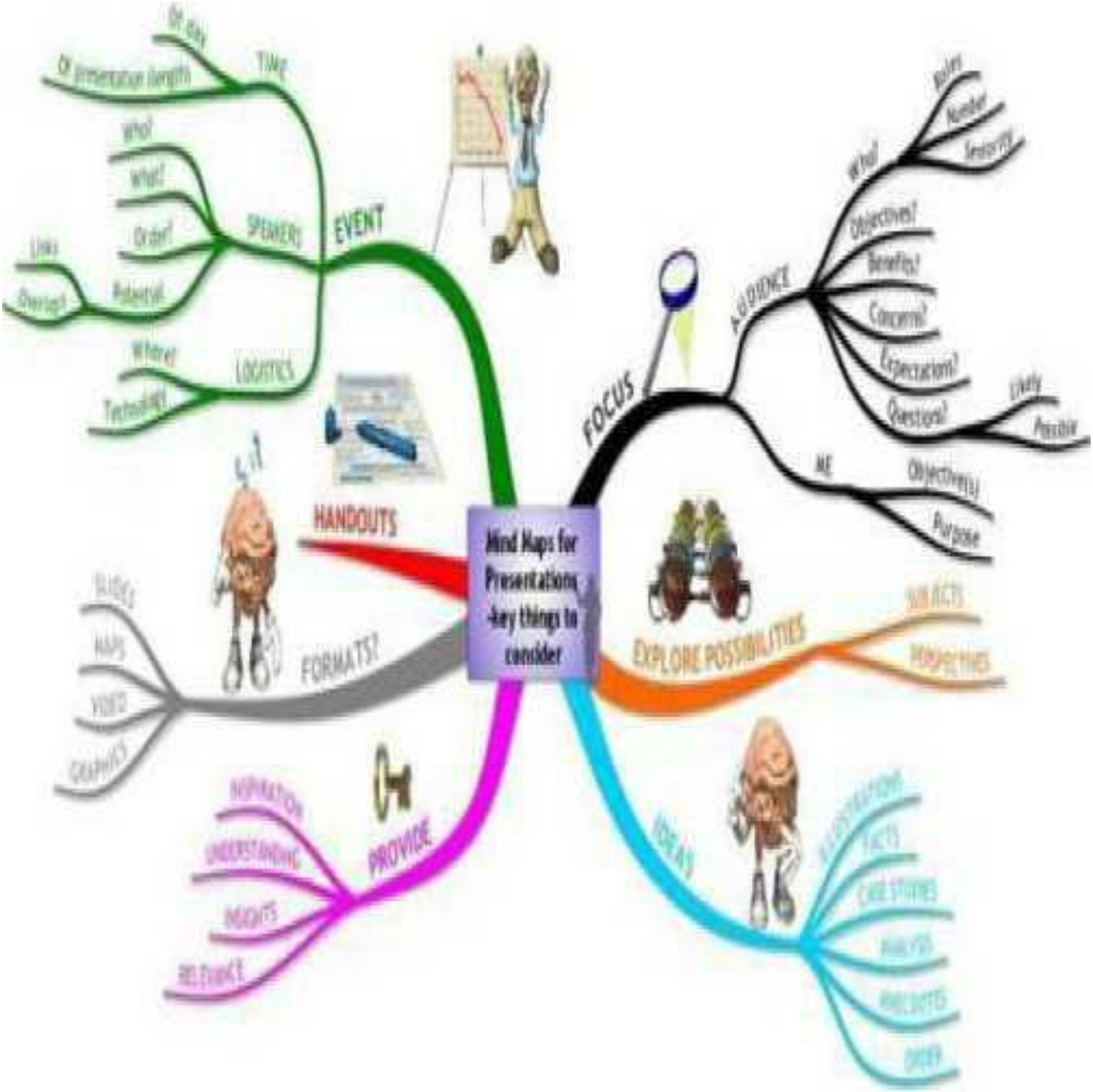


Figura 8-4 Harta mentală a prezentării

Harta mentală din Figura 8-4 a fost creată pentru a planifica modul în care va fi realizată o prezentare. Este mai mult o schiță despre cum să faci prezentări, dar oferă cu siguranță câteva detalii de luat în considerare.

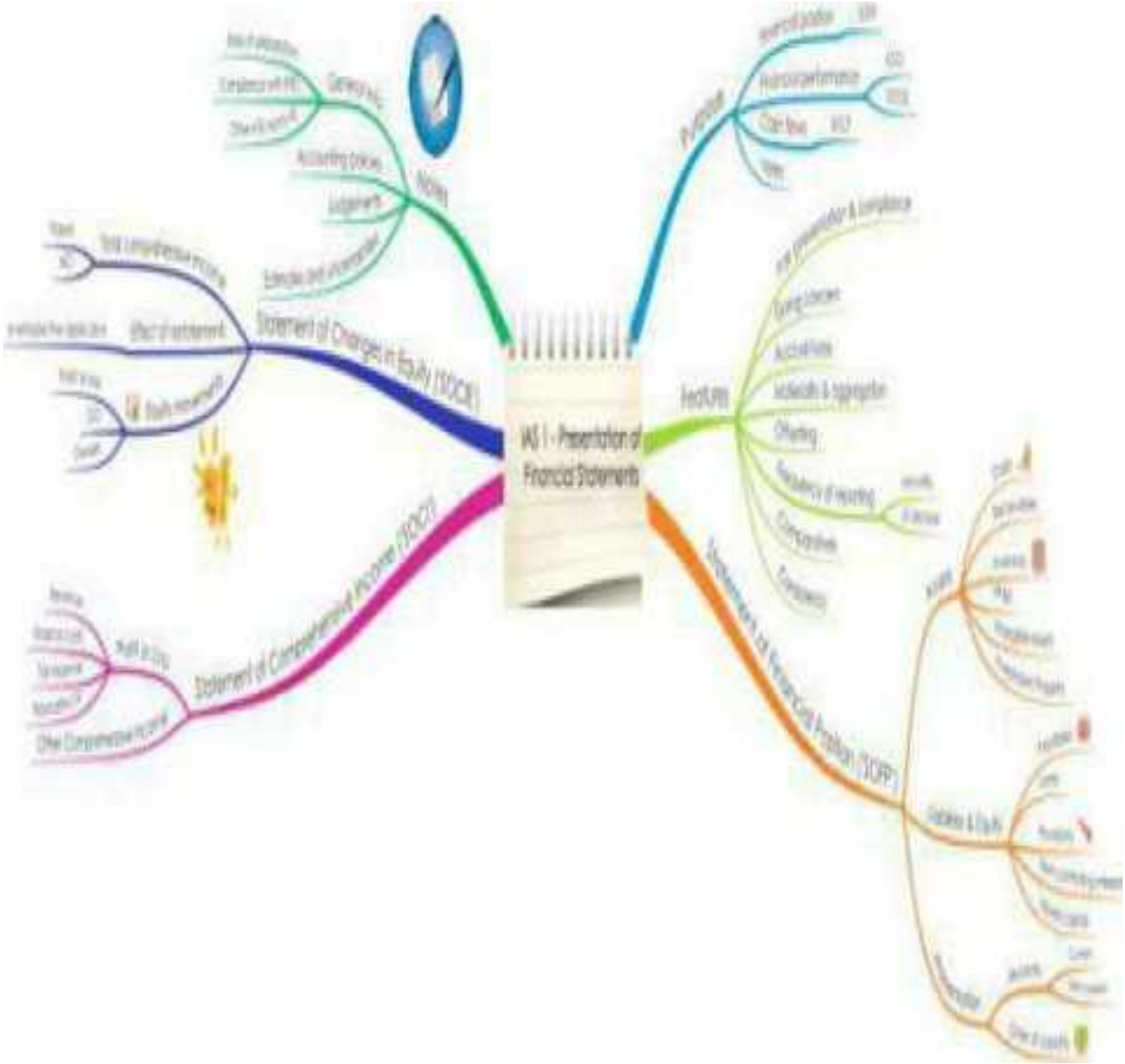

IAS 1 - Presentation of Financial Statements
Statement of Changes in Equity (SOCE)
Statement of Comprehensive Income (SOCI)
Statement of Financial Position (SOFP)
Notes
Features

Figura 8-5 Harta mentală a situațiilor financiare

Harta mentală din Figura 8-5 este pentru o prezentare a situațiilor financiare. Aceasta este o modalitate excelentă de a arăta cum un subiect categoric necreativ poate fi abordat în continuare folosind o hartă mentală. Prezentarea situațiilor financiare poate necesita reținerea multor informații și aceasta este o modalitate bună de a face acest lucru.

Figura 8-6 Harta mentală a vorbirii

Harta mentală din Figura 8-6 a fost folosită pentru a reprezenta un discurs susținut de Tony Buzan pentru o conferință TEDx. A discutat despre puterea unei hărți mentale și a folosit-o pentru a crea discursul.

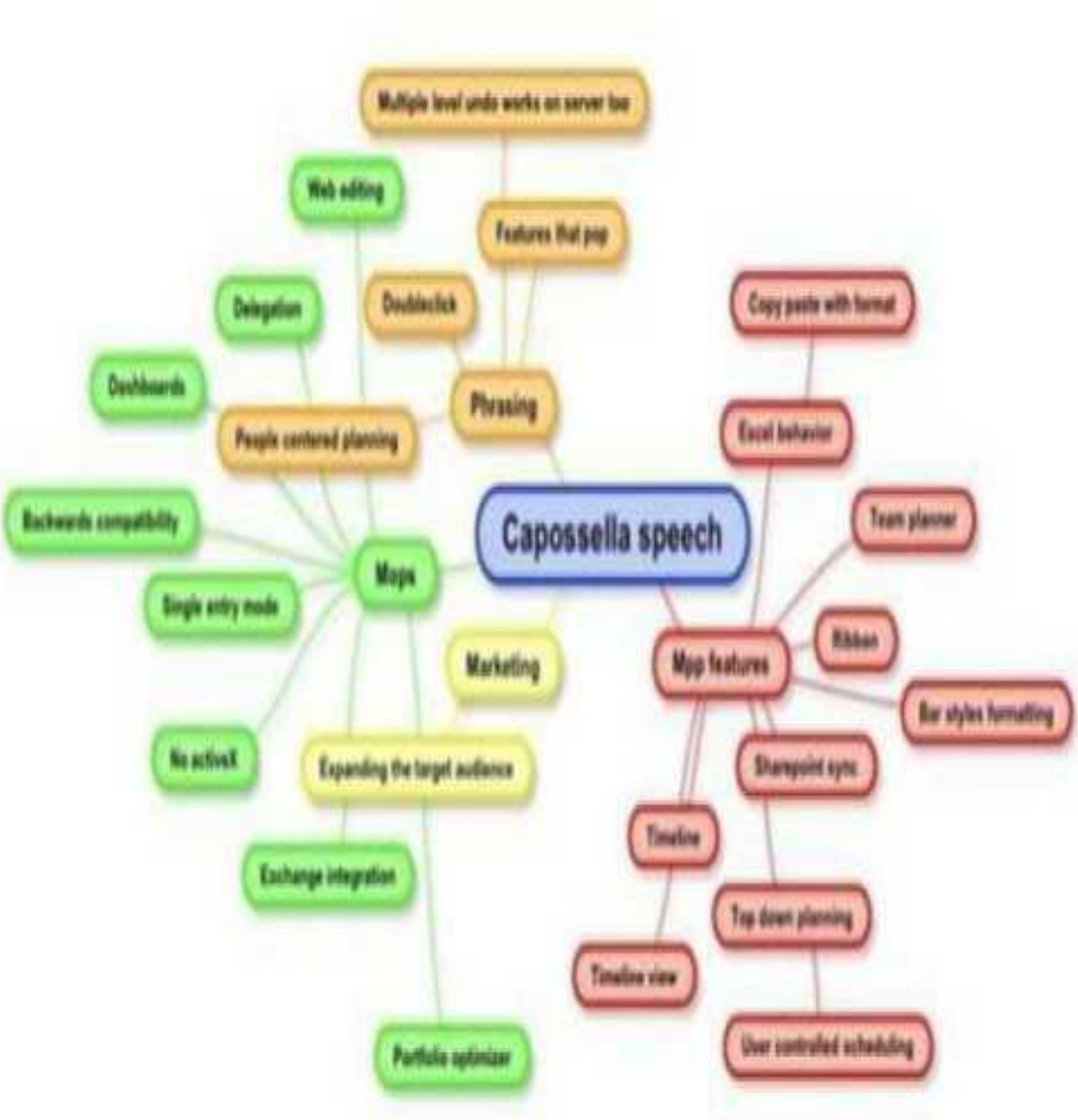


Figura 8-7 Harta mentală

Harta mentală din Figura 8-7 a fost realizată în timpul unei conferințe susținute de Chris Capossella în timpul unei conferințe Microsoft Project în 2009. Ea arată cum o persoană poate lua notițe în timpul unui discurs și poate obține mai multe informații importante într-un singur loc cu relativă ușurință.

Mai jos sunt câteva hărți mentale care au fost create în timpul unei sesiuni de luare de note pentru a vă oferi o idee despre cum ar putea arăta acel tip de hartă mentală.

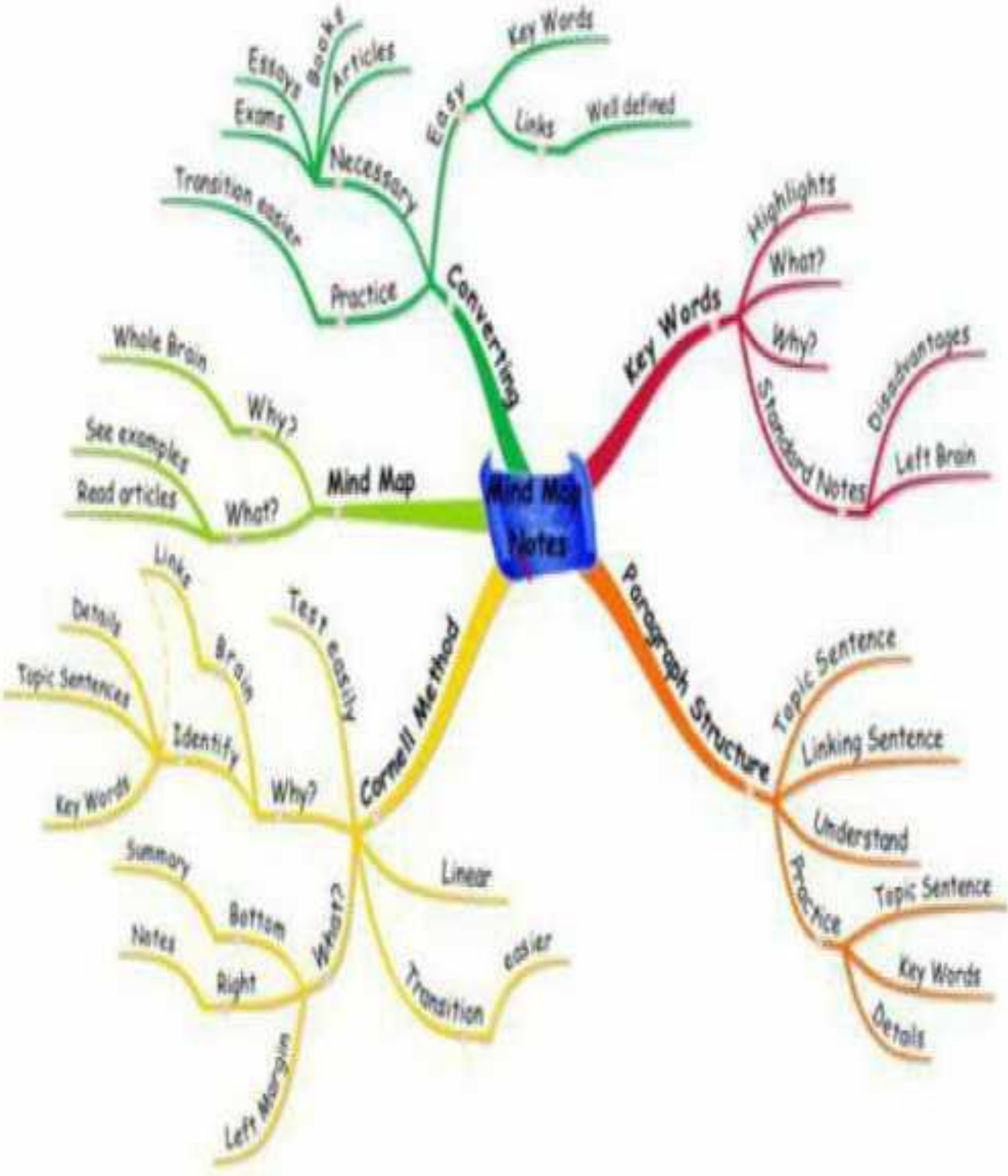


Figura 8-8 Harta mentală despre Note despre maparea mentală

Figura 8-8 este o hartă mentală care analizează notele luate despre hărțile mentale. Acesta disecă modul în care au fost prezentate hărțile mentale și despre diferitele domenii discutate.

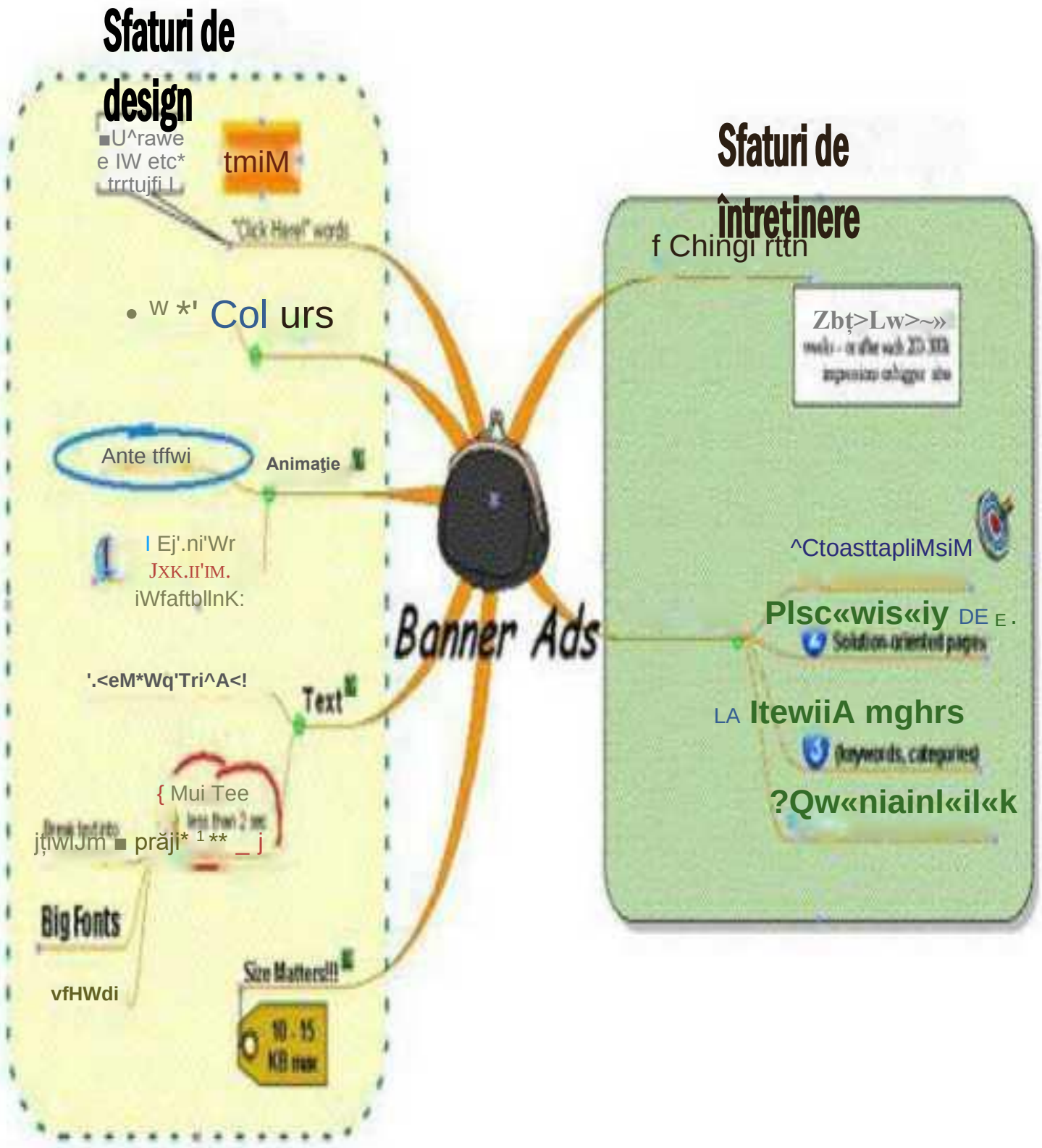


Figura 8-9 Harta mentală pentru anunțuri banner

Harta mentală din Figura 8-9 este o colecție de note despre reclamele banner și pe baza modului de utilizare a acestora

diferitele tipuri care există.

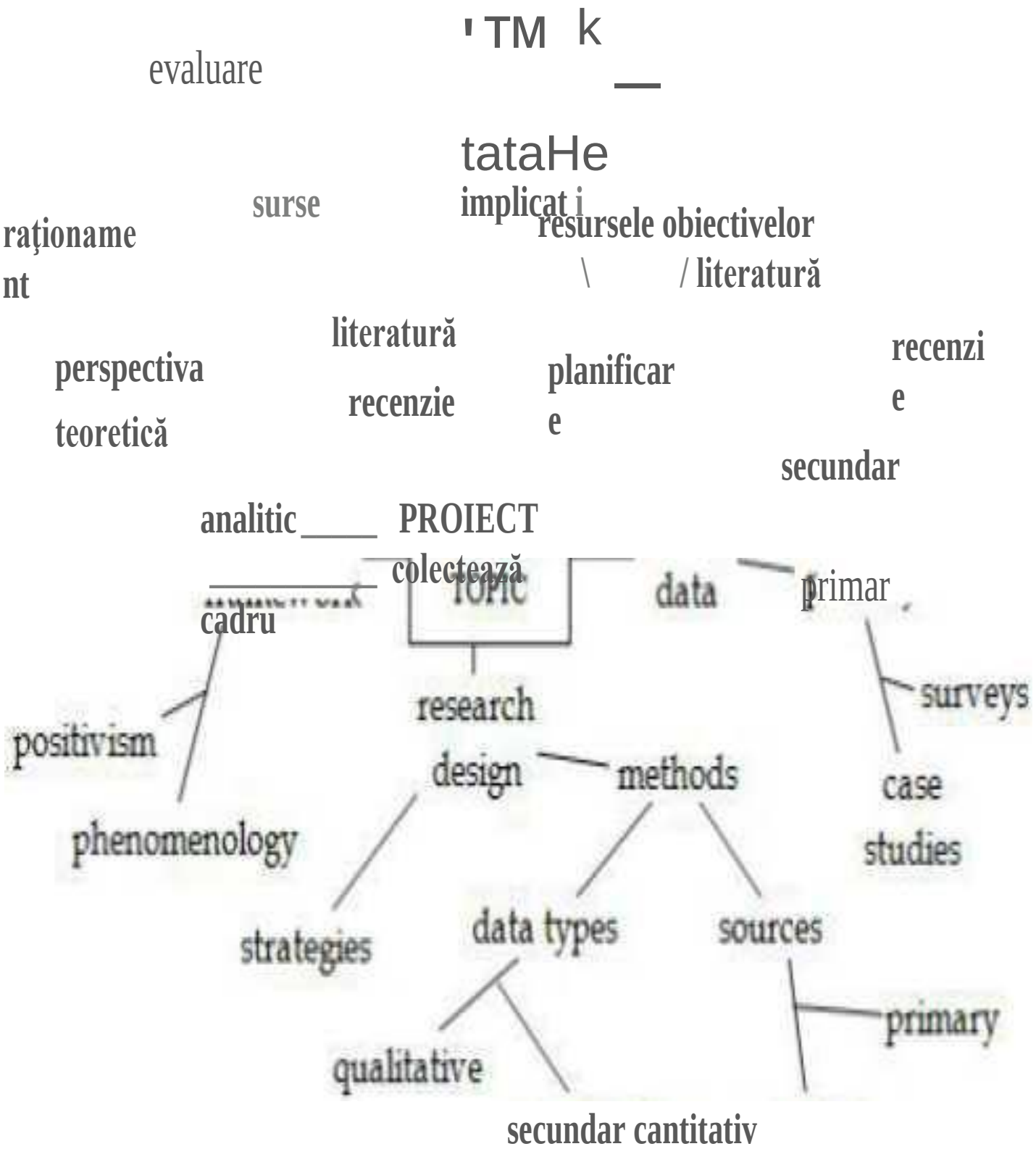


Figura 8-10 Abordări ale hărții mintale privind luarea de note

Harta mentală din Figura 8-10 este una care analizează diferite abordări ale luării de note și poate fi de două ori informativă. Nu numai că oferă o perspectivă asupra modului în care o hartă mentală de luare a notițelor, dar analizează diferite moduri de a lua note efectiv. Observați cum hărțile mintale pot juca cu ușurință dublă sarcină!

Capitolul 9: Hărți mentale pentru citire și scriere

Cele mai multe dintre tehnicile hărților mintale care au fost acoperite au fost legate de analizarea informațiilor sau planificarea ceva. Hărțile mentale pot fi, de asemenea, folosite pentru a ajuta la citire, precum și la scrierea a ceva de la zero. Mulți oameni folosesc contururi pentru a se pregăti să scrie sau pur și simplu se scufundă și încep să scrie. Același lucru este valabil și pentru lectură. Majoritatea dintre noi nu fac nicio lucrare de pregătire înainte de a începe să citim ceva. Începem doar să citim și plecăm de acolo. Dar hărțile mintale pot fi instrumente valoroase pentru a ne face scriitori mai buni și cititori mai eficienți.

Hărți mentale pentru lectură

Când sunteți pe cale să abordați un proiect de lectură care ar putea implica o mulțime de informații complexe sau multe informații pe care trebuie să le păstrați pentru o utilizare viitoare, ar trebui să utilizați o hartă mentală pentru a organiza acele informații. Iată câțiva pași de utilizat pentru a profita la maximum de o hartă mentală în timp ce citiți.

1. Începeți harta mentală cu titlul cărții în centru

   Aceasta va fi o hartă mentală a întregii cărți și, cel mai probabil, va aborda mai multe subiecte pe măsură ce parcurgeți cartea, așa că cel mai bine este să începeți cu titlul cărții peste o idee sau subiect central .

2. Creați legături directe către principalele subiecte discutate în carte sau în capitolele cărții Păstrați-l cât mai ușor posibil și asigurați-vă că faceți acest lucru înainte de a începe să citiți cartea.

3. Parcurgeți și scrieți orice întrebări la care vă gândiți în fiecare secțiune de capitol

   Doriți să răspundeți la orice întrebări pe care le aveți în prealabil, astfel încât să puteți căuta acele răspunsuri în timp ce citiți. Doar notându-le și recunoscându-le, veți putea vedea răspunsurile chiar dacă nu le căutați în mod conștient.

4. Începeți să citiți

Odată ce ai început harta mentală, vei fi gata să începi să citești cartea. Sfatul principal este să nu încercați să vă gândiți la harta minții în timp ce citiți. Concentrați-vă pe citirea unor bucăți mari din material, apoi întoarceți-vă și faceți o hartă mintală când ați terminat. Când începeți, încercați să citiți un întreg capitol, apoi să faceți o

hartă mentală a capitolului. Dacă acest lucru este dificil, reduceți dimensiunea fragmentului pe care îl citiți. Îl poți mări oricând pe măsură ce te obișnuiești cu maparea minții. Când începeți acest proces, veți observa că păstrați mai multe informații pe care le citiți și că le puteți accesa mult mai rapid mai târziu.

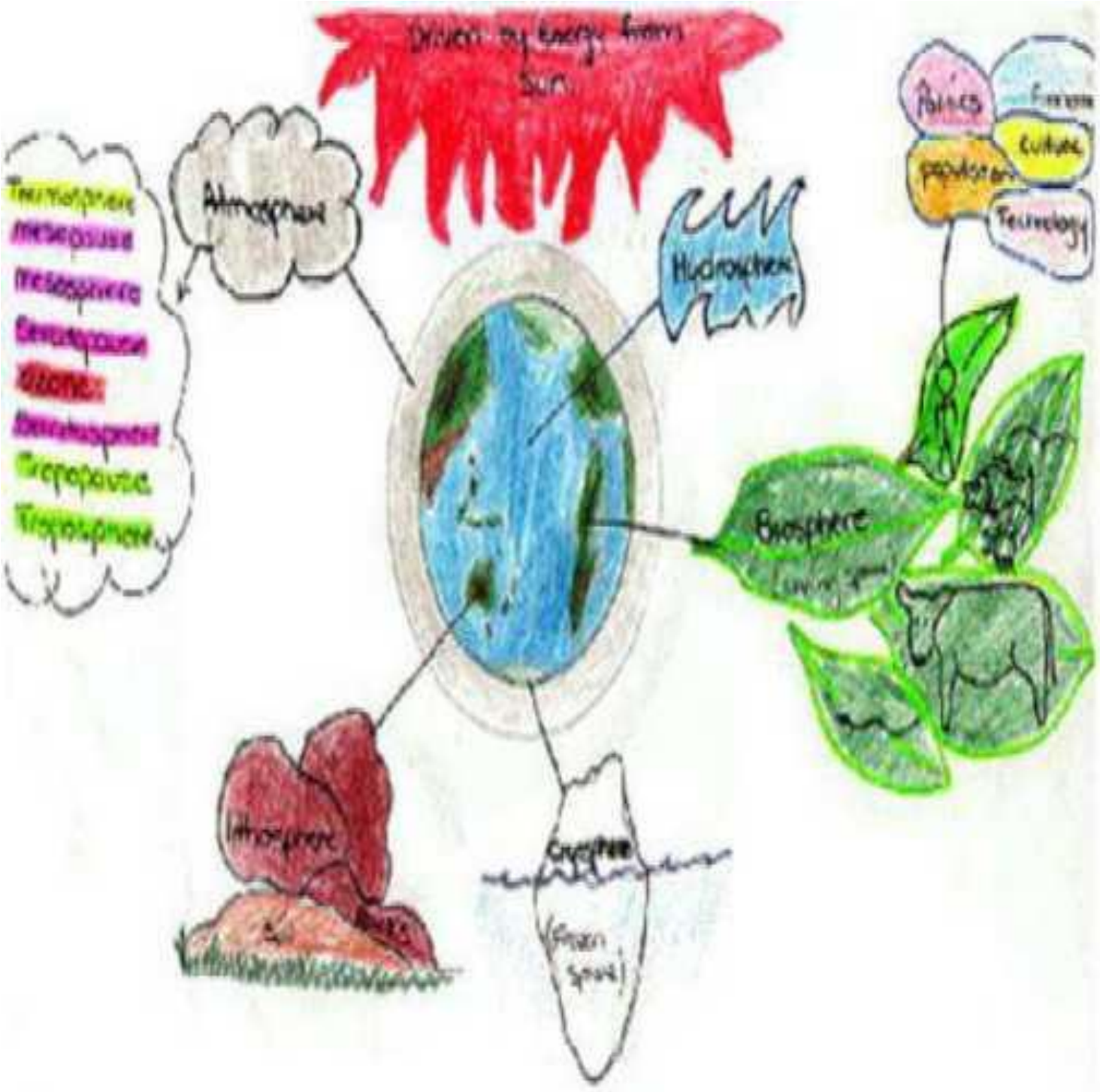
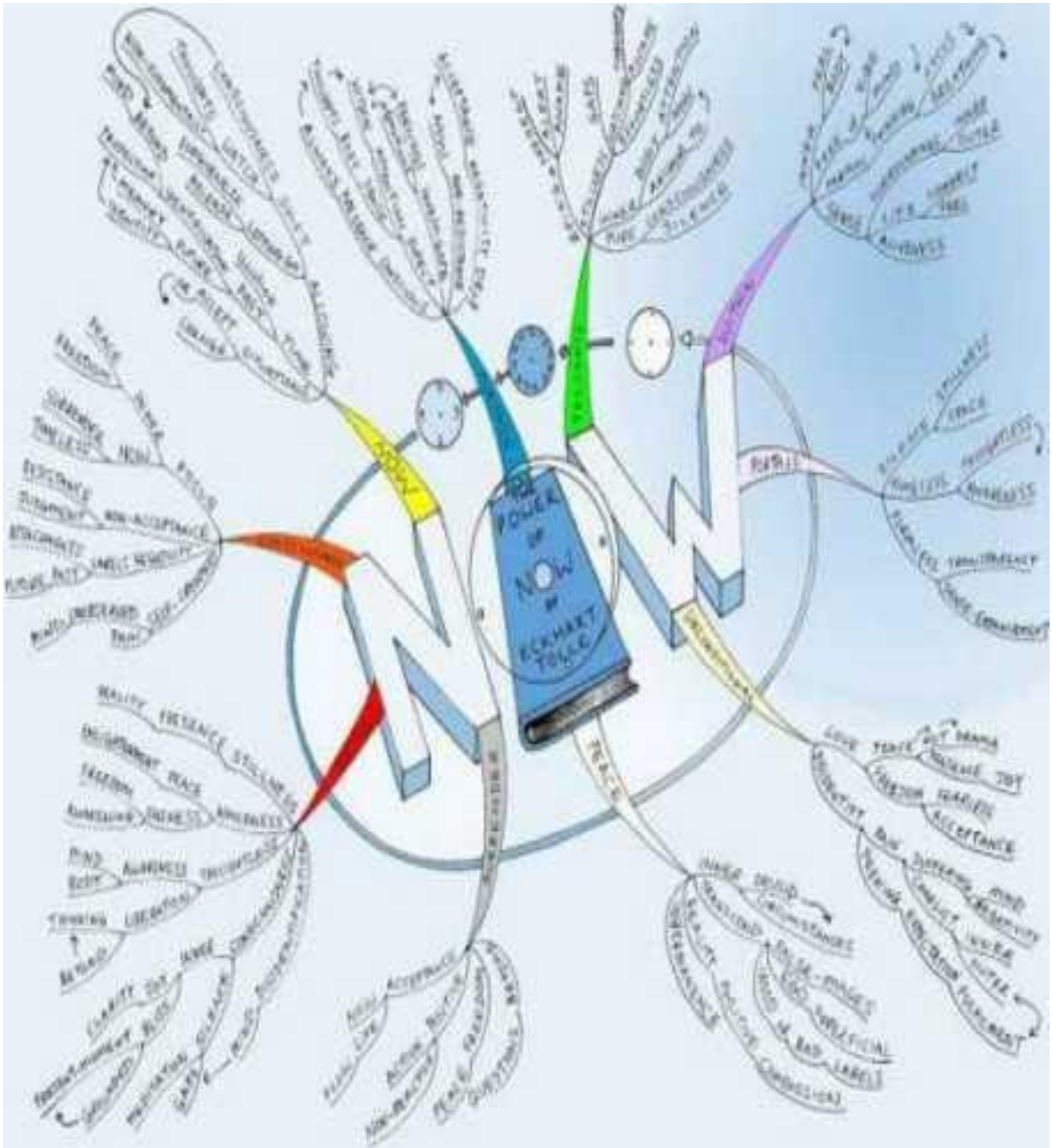


Figure 9-1 Pre-reading Mind Map

Harta mentală din Figura 9-1 a fost creată înainte de începerea unei sarcini de citire. Creatorul făcea note despre ceea ce se știa deja despre informațiile din lectură.

Figure 9-2 Book Summary Mind Map



Harta mentală din Figura 9-2 este un rezumat al lui Eckhart Tolle bool; *Puterea de acum.* Evidențiază diferite subiecte abordate de-a lungul cărții și acționează ca un rezumat al celor mai semnificative subiecte ale acesteia, conform creatorului hărții mintale. Dacă altcineva a creat o hartă mentală a aceleiași cărți, este foarte posibil ca aceasta să arate complet diferit de aceasta. Aceasta este autoritatea hărților mentale.

Summary
Identify the most valuable tasks and finish them
Create a comfortable job area
Most valuable asset is your earning ability
What am I really good at?
What do I enjoy the most?
Identify Key Concerns
One Oil barrel at the time
Put the pressure on yourself
Maximize personal powers
Motivate yourself into action
EAT THAT FROG!
Brian Tracy
Secret of Success = Think on paper
Do the most difficult and important tasks first everyday
Do your work quickly and with good quality
Eat the ugliest frog first
Write Goals and review them every day
Plan everyday in advance
Create Lists
Divide big and difficult tasks in small pieces
Create a master list with all the activities
Put priority on every task from A to D and execute them in the proper order
Identify Key result areas

Figure 9-3 Summary Mind Map

Harta mentală din Figura 9-3 este un rezumat al cărții *Eat that Frog!* De Brian Tracy. Este mult mai puțin detaliat decât rezumatul cărții *Power of Now* și se concentrează pe punctele principale ale cărții, mai degrabă decât să o separe pe capitole sau secțiuni.

Hărți mentale pentru scris

Unii scriitori sunt sârguincioși în a crea contururi în timp ce se pregătesc să scrie ceva. Acesta este un obicei grozav de început, dar nu funcționează întotdeauna pentru toată lumea. Dar vă ajută să aveți un fel de plan organizațional înainte de a începe să scrieți. Hărțile mentale ar putea atrage mult mai mulți oameni, deoarece facilitează procesul creativ într-un mod în care contururile nu o fac. Este de înțeles că hărțile mintale ar funcționa grozav pentru cărțile care sunt foarte orientate spre cercetare, deoarece ajută la compilarea de informații, date și cercetare, dar pot funcționa și pentru opere de ficțiune. Iată câțiva pași de utilizat pentru a profita la maximum de o hartă mentală pentru scris.

1. Începe harta mentală cu ideea ta principală pentru carte

   Concentrați-vă pe obiectivul general al cărții pentru a lăsa loc pentru ca lucrurile să se schimbe pe măsură ce începeți să planificați. Nu-l face atât de specific încât harta minții tale să devină o capcană de planificare.

2. Determinați care este cel mai important element al cărții și creați secțiuni care să reflecte acest lucru

   De exemplu, dacă textul tău va fi foarte bazat pe caracter, atunci primul tău grup de secțiuni se va baza pe personaje. Dacă articolul tău trebuie să acopere subiecte specifice, atunci acele secțiuni ar fi acele subiecte.

3. Extindeți secțiunile în funcție de modul în care vedeți că fiecare se dezvoltă pe măsură ce este scrisă cartea

   Aici puteți planifica modul în care vă imaginați progresul cărții sau puteți evidenția diferite aspecte ale subiectelor pe care doriți să vă asigurați că le acoperiți. Acest lucru nu este stabilit în piatră, dar oferă un cadru grozav pentru a vă menține pe drumul cel bun pentru a atinge tot ceea ce doriți în carte.

4. Începeți să vă scrieți cartea

Utilizarea unei hărți mentale pentru a scrie poate face scrisul mult mai organizat într-un mod care ajută la atingerea maximă a procesului creativ. Din păcate, contururile pot simți uneori mai mult de lucru, motiv pentru care mulți oameni nu le folosesc. Scopul meu nu este să te descurajez să folosești contururi, ci să-ți arăt o altă cale. Dacă doriți să continuați să utilizați conturează , te rog să faci asta. Dar dacă vrei să încerci ceva diferit, hărțile mentale pot fi ceva de adăugat la arsenalul tău de scris. Folosind un proces de pregătire care face ca acele sucuri creative să curgă în timp ce îți organizezi gândurile, vei avea cu siguranță un proces de scriere îmbunătățit .

Mai jos sunt câteva exemple de hărți mentale create pentru a ajuta la diferite proiecte de scriere.

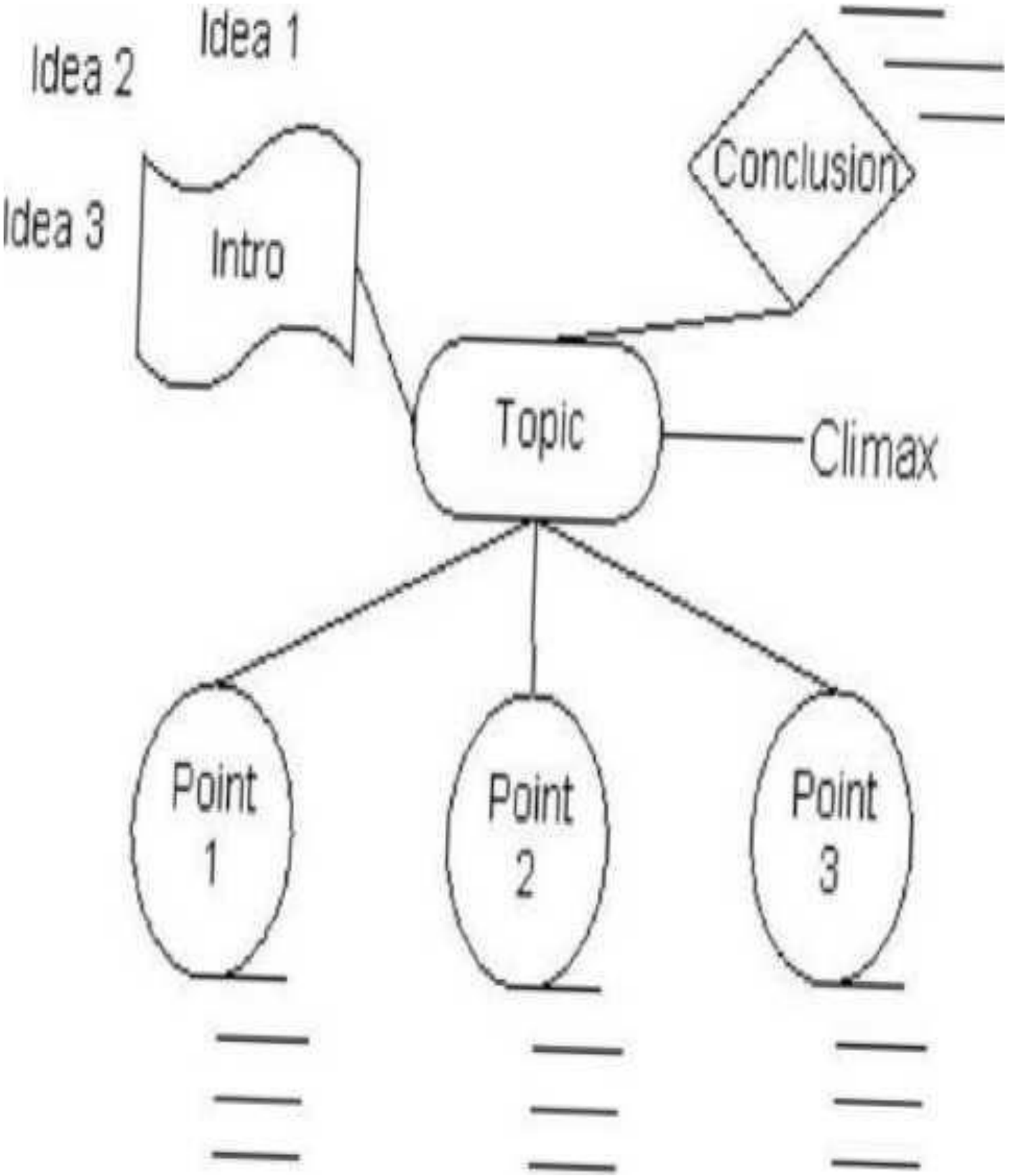

Idea 1
Idea 2
Idea 3
Intro
Conclusion
Topic
Climax
Point 1
Point 2
Point 3

Figure 9-4 Creative Writing Mind Map

Harta mentală din Figura 9-4 este una care a fost creată ca șablon pentru un proiect de scriere creativă. Acesta poate servi drept cadru pentru toate proiectele pe care le face acest scriitor, mai ales dacă trebuie să scrie mai multe cărți în succesiune rapidă. Odată ce faci asta, vei putea profita din plin de cursul meu despre obținerea cărții tale pe Kindle și poți începe să câștigi bani din scrisul tău.

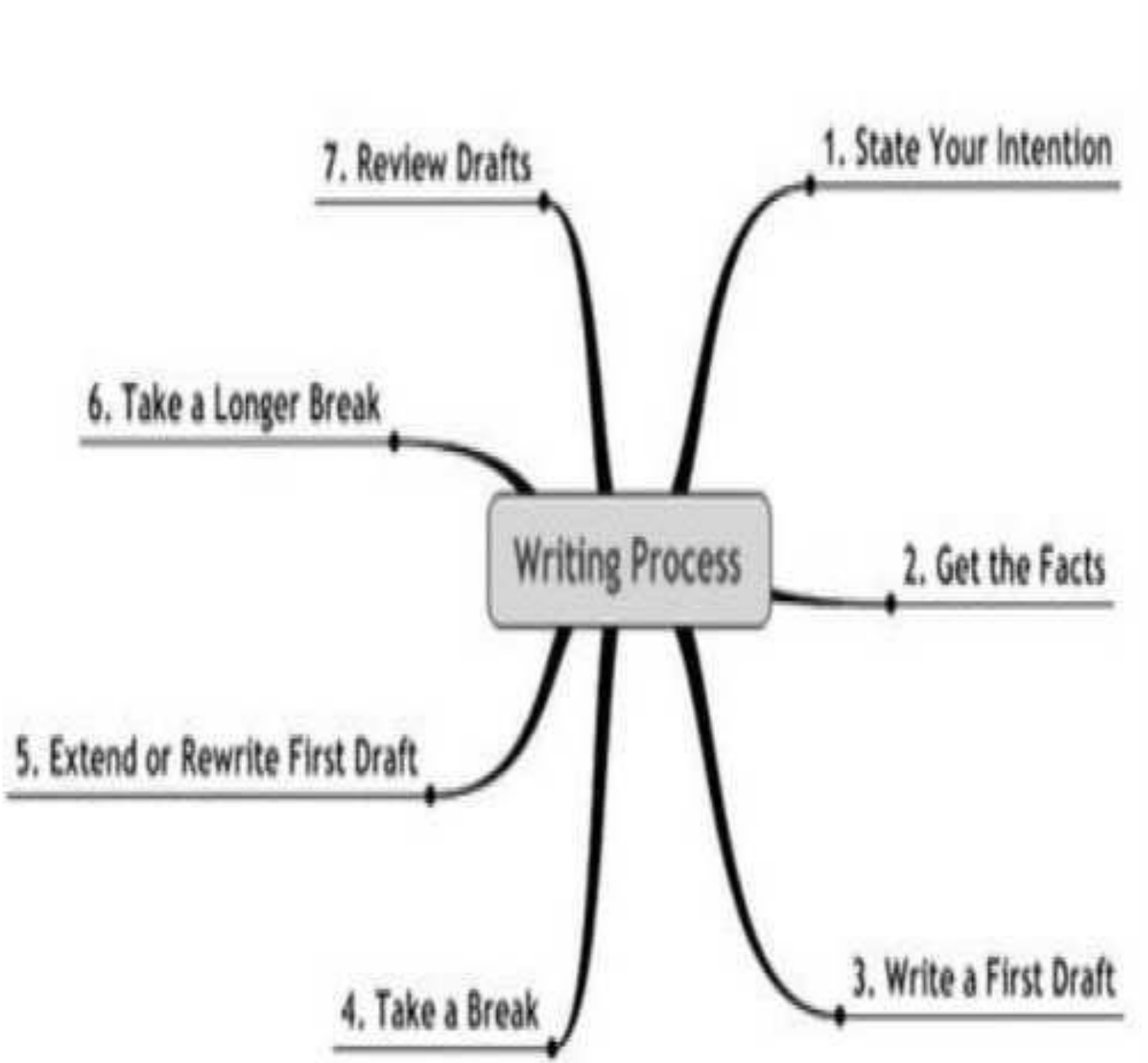

7. Review Drafts
1. State Your Intention
6. Take a Longer Break
Writing Process
2. Get the Facts
5. Extend or Rewrite First Draft
3. Write a First Draft
4. Take a Break

Figure 9-5 Writing Process Mind Map

Harta mentală din Figura 9-5 conturează procesul general de scriere. Unii scriitori au nevoie de ajutor pentru a organiza modul în care vor scrie, mai degrabă decât ceea ce vor scrie. Această hartă mentală oferă un proces într-un mod organizat. Poate fi postat cu ușurință pe un perete lângă locul unde scriitorul va lucra, astfel încât să poată fi privit ocazional pe tot parcursul procesului pentru a o menține pe drumul cel bun

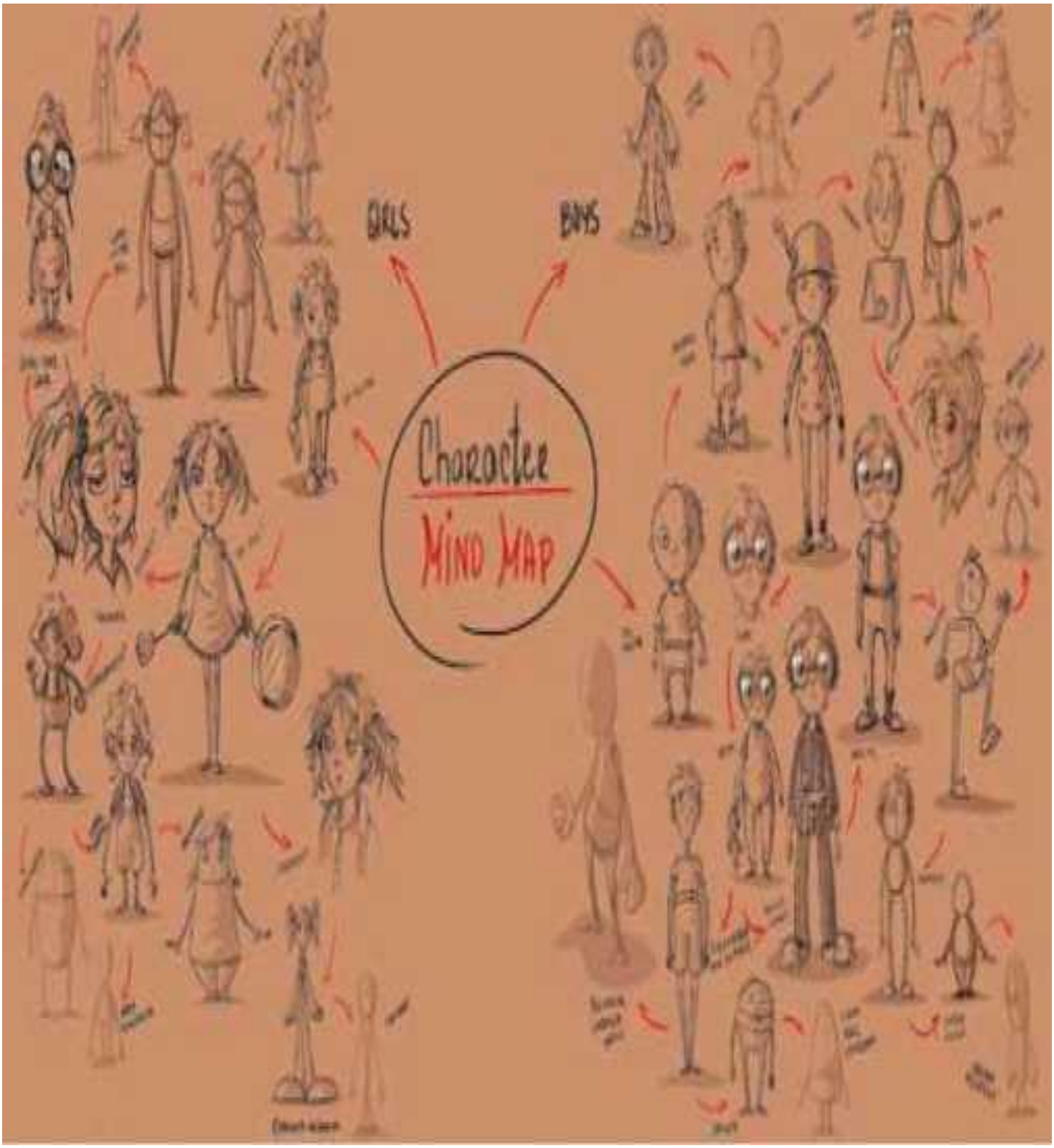


Figura 9-6 Harta mentală a caracterelor

Harta mentală din Figura 9-6 nu a fost creată pentru o lucrare scrisă, dar este totuși un exemplu excelent despre cum

o hartă mentală poate fi folosită pentru a descoperi personaje dintr-o poveste. Acesta este un exemplu grozav al modului în care o hartă mentală poate funcționa pentru cineva care este un gânditor vizual. Folosește bine imaginile și simbolurile combinate cu cuvintele, în principal în scopuri de etichetare.

Dacă observați, hărțile mentale de scriere sunt uneori mai puțin colorate și mai mult despre organizarea informațiilor pentru a fi folosite mai târziu. Uneori, scriitorii nu sunt vizuali în mod natural, deoarece cuvântul scris este instrumentul lor creativ, dar asta nu înseamnă că nu pot beneficia de hărți mentale. Nu sunt doar pentru oamenii care sunt vizuali, pot lucra pentru oricine. În plus, ele vă pot ajuta să faceți un scriitor mai prolific și să obțineți mai multe cărți și lucrări de scris finalizate. Acesta este întotdeauna un beneficiu pentru scriitori, deoarece atunci puteți avea mai multă muncă pentru a fi publicat.

Capitolul 10: Hărți mentale pentru antreprenori

Dacă aveți sau intenționați să vă începeți propria afacere, trebuie să fiți pregătit să porți multe pălării diferite. Poate fi greu să jonglați cu toate acele pălării, dar în timp ce dezvoltați o afacere, este adesea necesar, cu excepția cazului în care sunteți unul dintre cei norocoși care au o investiție substanțială în numerar în avans. Dacă reușiți să angajați imediat un personal complet și să delegați o parte din responsabilitate altora, este grozav.

Dar dacă nu ești, vei găsi o mulțime de beneficii în utilizarea hărților mintale. De fapt, chiar dacă poți angaja un personal, poți totuși să beneficiezi enorm de pe urma folosirii acestora. După ce ați citit toate modalitățile diferite de a folosi hărțile mentale, sunt sigur că v-ați inspirat cum să le folosiți pentru a vă conduce afacerea. Chiar dacă nu ați fost inspirat, vă voi sugera să vă gândiți să faceți hărți mentale parte integrantă a planificării dumneavoastră.

O mare parte din pornirea și conducerea unei afaceri este planificarea, brainstormingul, executarea, apoi pornirea de la capăt. Unul dintre motivele pentru care multe companii eșuează este din cauza unei planificări proaste sau a lipsei de planificare. Înțeleg. Planificarea este plictisitoare și poate fi neinteresantă uneori.

Majoritatea oamenilor nu încep o afacere ca să-și petreacă tot timpul planificând lucruri
și dezvoltând procese.

De obicei, începeți o afacere pentru că aveți o pasiune pentru ceva și doriți să câștigați bani făcând asta. Dar realitatea se instalează rapid atunci când realizezi că trebuie să aibă loc multă planificare și pregătire pentru a-ți face posibil să faci bani urmărindu-ți pasiunea. Dacă folosiți hărți mentale pentru a face o parte din această planificare, nu numai că veți putea stimula sucuri creative, dar este posibil să începeți și să așteptați cu nerăbdare. Iată câteva dintre modalitățile diferite prin care puteți încorpora hărți mentale în afacerea dvs.

1. Creați-vă planul de afaceri

   Antreprenorii par să se încadreze în două categorii distincte când vine vorba de planuri de afaceri. Fie sunt foarte harnici si au un plan de afaceri complet, fie fac saltul fara unul. De fapt, nu există nicio abordare clară corectă sau greșită în acest caz. Unii oameni de afaceri de succes vă vor spune că un plan de afaceri este o pierdere de timp și că trebuie doar să veniți cu un cadru apoi să vă începeți afacerea. Alții îți vor spune că ești nesăbuit dacă nu ai un plan de afaceri și că afacerea ta este sortită eșuării din cauza asta.

Iată o cale de mijloc fericită pentru toată lumea. Utilizați o hartă mentală pentru a începe. Puteți crea un plan de afaceri cu hartă mentală cu adevărat detaliată, care vă va determina să vă concentrați asupra obiectivelor importante, dar nu va dura atât de mult ca un plan de afaceri detaliat. Atunci, dacă nu sunteți un susținător al unui plan de afaceri, veți avea un cadru pe care să îl utilizați și să vă construiți. Dacă sunteți un susținător al unui plan de afaceri, puteți lua harta minții și o puteți transforma într-un plan de afaceri complet.

Business Plan
Financials
Capital needed
Break even
Profit & Loss
Predictions
Cash Flow
Executive Summary
Overview
Last
Fill in
Continuously
Venture Capitalists
Important
Strategy
When
What
Achievements
Short Term
Long Term
Plans
Company
Offer?
Do?
Unique?
Management Team
Others
Track Record
Partners
Yours
Experience
Partners
Skills
Yours
Others
Partners
Who?
Product/Service
Benefits
When used?
What?
How used?
Market
Who?
Customers
Ages?
Gender?
Income?
Competitors
Who?
Why different?
Usp
Unique
Selling
Proposition

STARTING A NEW VENTURE
AIMS
PERSONAL
FINANCIAL
EMPLOYEES
PARTNER
STAFF
FAMILY
ADVERTISE
INTERVIEW
IDENTITY
NAME
LOGO
DESIGN
STATIONERY
LOCATION
MOBILE
PROPERTY
HOME
RENT
BUY
DECORATE
CUSTOMERS
NEAR
AGENCY
MARKETING
CUSTOMER
RESEARCH
ADVERTISE
WEBSITE
RADIO
MEDIA
NEWSPAPER
WORD OF MOUTH
DISPLAY
POSTERS
LEAFLETS
NOVELTY
PROMOTIONAL OFFERS
FINANCES
BUSINESS PLAN
CONSULT BANK
ADVISOR
INVESTORS
BUDGET
COSTS
CAPITAL

Figure 10-2 New Venture Mind Map

Harta mentală din Figura 10-2 subliniază lucrurile necesare pentru a începe o nouă afacere. Este un exemplu grozav de plan care ar putea fi creat în locul unui plan de afaceri separat.

2. Creați-vă planul de marketing

Chiar dacă nu-ți place ideea de a crea un plan de afaceri, compania ta va avea nevoie de un plan de marketing și asta trebuie să se întâmple înainte de a începe să-l rulezi. Cu siguranță trebuie să știți cum plănuiți să obțineți clienți. O hartă mentală vă poate ajuta să începeți și să dezvoltați planul nostru de marketing.

Marketing Plan
Promotion
Personal Selling
Telemarketing
Special Events
Internet Marketing
Advertising
Direct Marketing
Publicity
PR
Objectives
Background
Plan
Of
Business
Period
Covered
Vision
Competition
Reaction?
Performance?
Who?
Indirect
Direct
Buyers
Description
Needs

Figure 10-3 Marketing Plan Mind Map

Harta mentală din Figura 10-3 este a unei strategii de marketing. Acesta prezintă diferitele strategii și tactici care trebuie puse în aplicare pentru a comercializa în mod eficient această companie și produsele/serviciile acesteia.

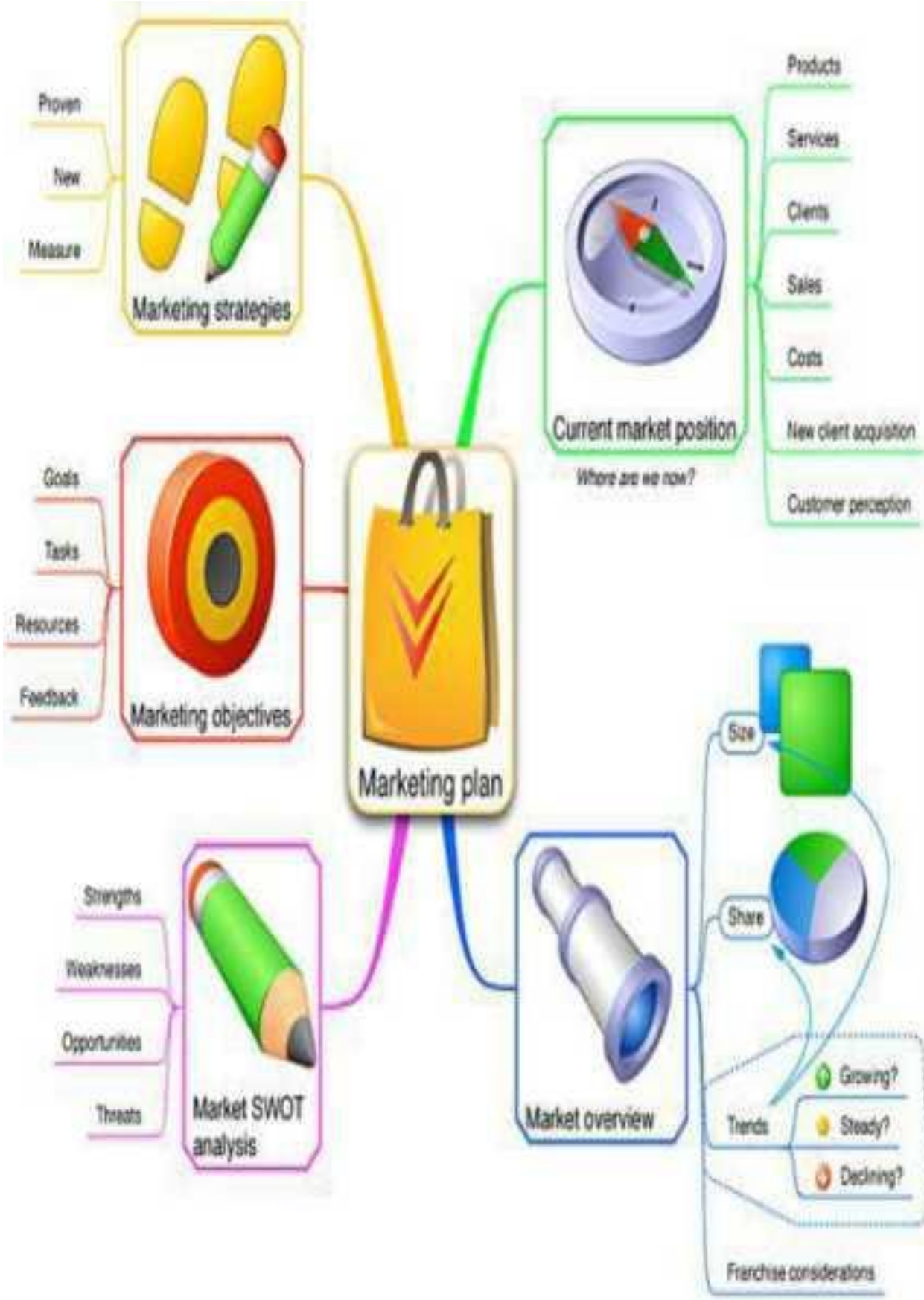

Marketing plan
Marketing strategies
Proven
New
Measure
Current market position
Where are we now?
Products
Services
Clients
Sales
Costs
New client acquisition
Customer perception
Marketing objectives
Goals
Tasks
Resources
Feedback
Market SWOT analysis
Strengths
Weaknesses
Opportunities
Threats
Market overview
Size
Share
Trends
Growing?
Steady?
Declining?
Franchise considerations

Figure 10-4 Marketing Plan Mind Map

Harta mentală din Figura 10-4 este a unui plan de marketing. Folosește foarte mult imaginile și le folosește ca secțiuni principale ale planului care trebuie abordate.

3. Creați SOP-uri ale companiei (procedura de operare standard)

Chiar dacă nu începeți cu o procedură de operare standard a companiei, va trebui să obțineți una odată ce începeți să vă conduceți afacerea. Dacă nu aveți un set de proceduri care să abordeze modul în care veți gestiona operațiunile de afaceri care au loc în mod regulat, vă veți descoperi că petreceți mult timp pe aceste sarcini. Este important să stabiliți un standard pentru aceste sarcini pentru a vă asigura că afacerea dvs. are consecvență pe măsură ce creșteți și vă extindeți.

ISO
27001
security
ISO/IEC
27002
15. Compliance
3rd parties
Laws & regulations
Policies
Audit, SOX & Basell II
4. Risk management
Risk assessment
Risk analysis
Risk mitigation
5. Policy
Principles & axioms
Policies
Standards
Guidelines & procedures
6. Organization
Structure
Reporting
Liason
7. Asset management
Inventory
Classification
Ownership
8. HR security
Joiners
Movers
Leavers
Awareness, training & education
9. Physical & environmental
Physical access
Air conditioning
Fire & water
Power
10. Comms & Ops management
Archives
Backups
Logging & alerting
Patching
Monitoring
Configs
11. Access control
Physical
Network
Systems
Applications
Functions
Data
12. Software development
Requirements
Design
Develop/acquire
Test
Implement
Maintain & support
13. Incident management
Prepare
Identify
React
Manage & contain
Resolve
Learn
14. Business continuity
Resilience
Disaster recovery

Figure 10-5 Standard Operating Procedure Mind Map

Harta mentală din Figura 10-5 este a unei proceduri de operare standard, deoarece se referă la ISO 27001 Securitate, care este o procedură de management al securității pentru managementul tehnologiei informației. Acesta este un subiect complex pe care cel mai probabil doar oamenii care lucrează în IT l-ar înțelege. Cu toate acestea, privind această hartă mentală, puteți vedea cum ea conturează procedurile standard de operare pentru diferitele zone.

4. Creați site-ul companiei dvs

Înainte de a angaja un designer de site-uri web, este important să vă prezentați în scris viziunea pentru acesta. O hartă mentală vă va permite să luați în considerare nu numai ceea ce doriți în diferitele pagini, ci și modul în care acestea se conectează între ele. Designerul dvs. de site-ul dvs. web va avea nevoie de aceste informații pentru ca site-ul dvs. să se potrivească cel mai bine nevoilor dvs. și puteți economisi mult timp și bani determinându-l în avans.

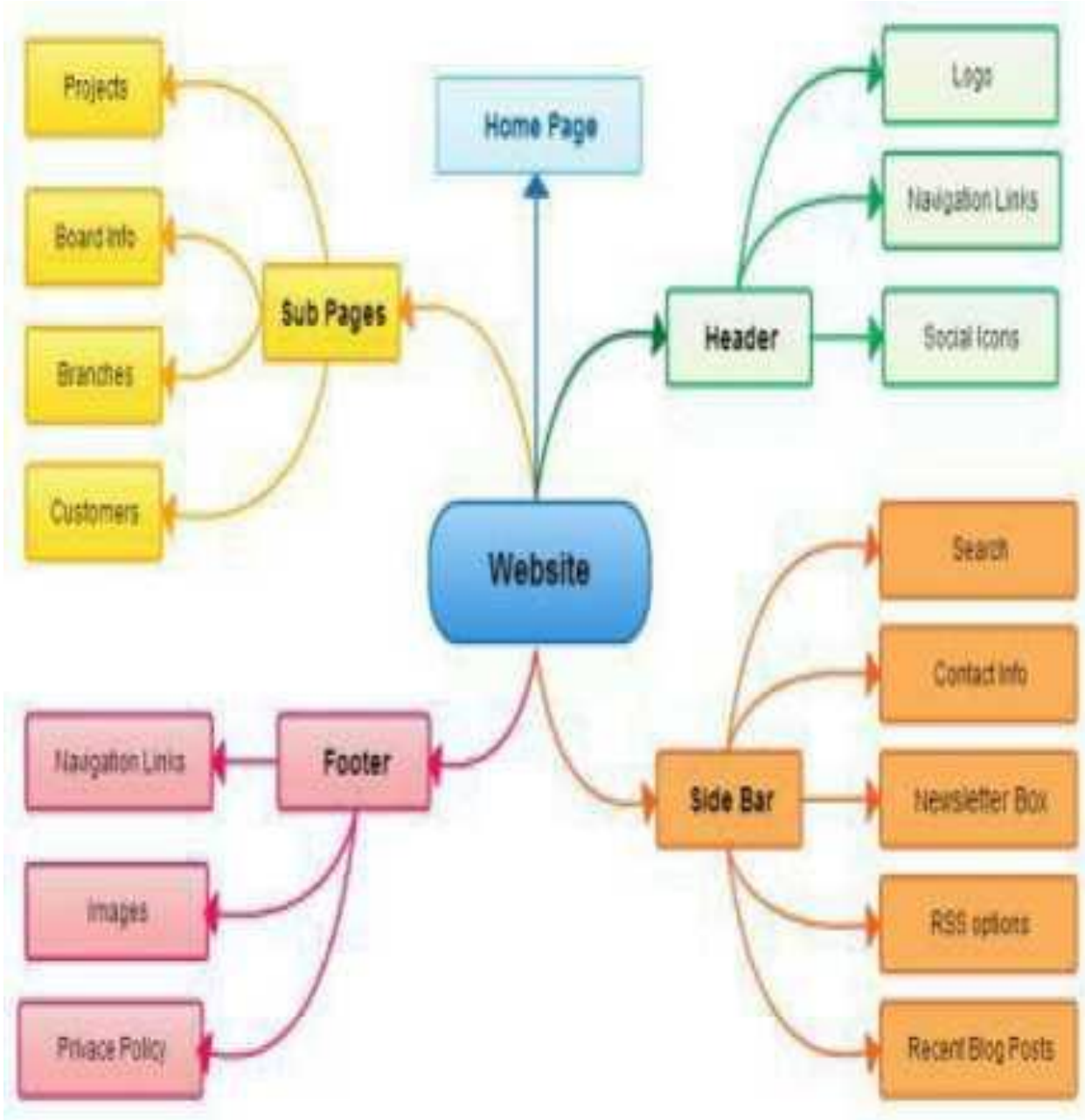


Figura 10-6 Harta mentală pentru Web Design

Harta mentală din Figura 10-6 prezintă modul în care ar putea fi configurat un site web. Ia în considerare diferitele elemente care se găsesc cel mai frecvent și defalcă modul în care totul va fi conectat și aranjat.

5. Organizați întâlniri

Agendele sunt egale pentru curs atunci când planificați o întâlnire, dar unele întâlniri fac parte dintr-un plan mai amplu și trebuie gândite de la început până la sfârșit. În mod ideal, întâlnirile nu ar trebui să dureze perioade lungi de timp și vă ajută să aveți o idee clară despre ceea ce doriți să realizați din aceasta. O hartă mentală vă va oferi

oportunitatea de a lucra complet la întâlnire. Nu trebuie să fie un plan ferm, ci un cadru flexibil.

L1IHM1

Figura 10-7 Harta mentală a agendei întâlnirii

Harta mentală din Figura 10-7 este un exemplu al modului în care poate fi creată o agendă de întâlnire folosind o hartă mentală. Aceasta pare o întâlnire destul de detaliată, care are o mulțime de părți care trebuie abordate. Ar putea fi copleșitor dacă ar fi în format schiță, dar în acest fel este mai ușor de digerat.

Cerul este limita atunci când vine vorba de utilizarea hărților mentale pentru afacerea ta. Orice domeniu care necesită planificare, pregătire și organizare poate beneficia de utilizarea unei hărți mentale, inspirând în același timp creativitatea în acest proces. Imaginați-vă cât de puțin probabil vă este teamă de acele sarcini plictisitoare, dar importante, dacă le puteți face într-un mod creativ, dar totuși eficient? Hărțile mentale sunt un câștig/câștig pentru antreprenori.

Capitolul 11: Concluzie

Când Tony Buzon a creat conceptul de hărți mentale, a vrut să abordeze diferitele moduri în care oamenii primesc și împărtășesc informații. Deși nu este nimic greșit în a crea contururi, liste, diagrame sau grafice, este important să existe opțiuni care se adresează acelor gânditori neliniari. Hărțile mentale sunt un plus excelent pentru zona de vizualizare a datelor. Ele pot fi folosite în orice situație în care trebuie să fie implicată o gândire complexă. Formatul de bază al fiecărei hărți mentale este același. Este într-adevăr despre motivul pentru care îl creați și despre ce sperați să câștigați din acest lucru. Este una dintre puținele forme de date vizuale care provin dintr-un loc creativ.

Diagramele și graficele pot părea creative când sunt finalizate, dar de obicei nu provin dintr-un loc creativ. Trebuie să obțineți și să organizați datele sau informațiile care vor fi reprezentate în diagramă sau grafic înainte de a le transforma în creația vizuală. Deci, în timp ce rezultatul poate fi la fel de colorat și dinamic ca o hartă mentală, procesul de a ajunge acolo nu este la fel de dinamic.

Contururile și listele nu par de fapt colorate sau dinamice când sunt terminate, deoarece ambele sunt pur și simplu o colecție organizată de cuvinte, propoziții și fraze. De fapt, acesta este unul dintre motivele pentru care oamenii care sunt mai vizuali pot evita să le creeze. Se simte ca munca sa te asezi si sa faci un plan folosind cuvinte, chiar daca planul este unul placut. Hărțile mentale oferă o opțiune care încurajează creativitatea în timp ce abordează sarcini importante.
Dacă nu ați dat niciodată o șansă hărților mentale, vă încurajez din tot sufletul să o faceți. Sunt un mare fan al oamenilor care găsesc modalități creative de a fi cât mai productivi posibil.

Acordați-vă timpul necesar pentru a accesa organizarea creativă a unei hărți mentale și veți fi un pasionat de cartografiere a minții.

Ți-a plăcut această carte?

Văd că ai ajuns până la sfârșitul cărții mele. Mă bucur atât de mult că ți-a plăcut suficient de mult pentru a-l primi

tot drumul prin.

Dacă ți-a plăcut cartea, ai fi deschis să-mi lași o recenzie de 4 sau 5 stele?

Vezi tu, sunt un autor autopublicat, iar când oameni ca tine îmi pot oferi recenzii, mă ajută foarte mult.

Puteți lăsa o recenzie chiar aici:
http://amzn.to/15REVIEWZ3HD

Ar însemna foarte mult pentru mine.

multumesc,
Michelle Mapman

Cuprins

Capitolul 1: Ce este harta mentală?
Capitolul 2: De ce ar trebui să folosesc hărțile mentale?
Capitolul 3: Elementele unei hărți mentale
Capitolul 4: Cum să faci o hartă mentală de bază
Capitolul 5: Cum să creați o hartă mentală avansată
Capitolul 6: Tipuri de hărți mentale
Capitolul 7: Harta mentală a zilei tale
Capitolul 8: Hărți mentale pentru studiu și luare de note
Capitolul 9: Hărți mentale pentru citire și scriere
Capitolul 10: Hărți mentale pentru antreprenori
Capitolul 11: Concluzie